TRATAREA BOLILOR

PRIN MASAREA ZONELOR REFLEXOGENE

de Dr. Wm.H. FITZGERALD

și sora HEDI MASAFRET

ADAPTARE LA TEXT
Liliana MITULESCU

EDITURA "LIBERTATEA" BRĂILA, 1996

CUPRINS

INTRODUCERE ÎN REFLEXOLOGIE 7
CAPITOULUL I
PRINCIPIUL REFLEXOLOGIEI 11
CAPITOLUL II
ELIMINAREA SIBSTANŢELOR TOXICE 15
1. Rinichii 15
2. Ureterul 19
3. Vezica şi uretra 19
CAPITOLUL III
METABOLISMUL 21
1. Dinţii 21
2. Esofagul 22
3. Stomacul 22
4. Duodenul 23
5. Ficatul şi colecistul 24
6. Pancreasul 28
7. Intestinul subţire 30
8. Intestinul gros 30
CAPITOLUL IV
CORDUL ŞI SISTEMUL CIRCULATOR 33
CAPITOLUL V
SISTEMUL NERVOS 37
1. Creierul 37
2. Sinusurile frontale 39
3. Coloana vertebrală 40
4. Ceafa 44
5. Plexul solar 44
CAPITOLUL VI
SUBSTANŢELE DE APĂRARE 47

1. Sistem limfatic ... 47
2. Splina ... 50
3. Amigdalele ... 51
CAPITOLUL VII
GLANDELE HORMONALE ... 53
1. Hipofiza ... 53
2. Glandele suprarenale ... 53
3. Glandele paratiroide ... 54
4. Glanda tiroidă ... 55
CAPITOLUL VIII
ORGANELE SEXUALE ... 57
A. Organele sexuale feminine ... 57
B. Organele sexuale masculine ... 61
CAPITOLUL IX
APARATUL RESPIRATOR ... 65
1. Laringele ... 65
2. Traheea, bronhiile şi plămânii ... 65
CAPITOLUL X
ORGANELE DE SIMŢ ... 69
1. Ochii ... 69
2. Urechile ... 71
CAPITOLUL XI
ARTICULAŢIILE ... 75
1. Articulaţia umărului ... 75
2. Articulaţia şoldului ... 75
3. Genunchii ... 76
MEMBRE ŞI PĂRŢI ALE CORPULUI CARE ÎŞI SUNT ZONE REFLEXOGENE ÎN MOD RECIPROC ... 77
CAPITOLUL XII
DE CE FACTORI TREBUIE SĂ MAI ŢINEM CONT PENTRU A NE PĂSTRA SĂNĂTATEA ... 79
1. Alimentaţia ... 79
2. Încălţămintea ... 83
3. Radiaţii telurice, izvoare subterane ... 84
4. Gândirea pozitivă ... 85
5. Baia ... 87
CAPITOLUL XIII
PENTRU CE BOLI SE MASEAZĂ ZONELE REFLEXOGENE ... 89
REPREZENTARE GRAFICĂ A ZONELOR REFLEXOGENE ... 99

INTRODUCERE ÎN REFLEXOLOGIE

Ce sunt zonele reflexogene?

Zonele reflexogene sunt anumite puncte nervoase ce se află în interdependenţă cu anumite extremităţi ale corpului. Pe toată suprafaţa corpului nostru se găsesc zone reflexogene. În următoarele rânduri ne vom referi la zonele reflexogene ce se găsesc la extremităţile picioarelor. Nici o altă parte a corpului nostru nu este atât de neglijată ca aceasta. Datorită poziţiei bipede, omul ar trebui să umble desculţ, pentru asperităţile solului să-i activeze zonele reflexe ale picioarelor.Dar, prin evoluţia civilizaţiei, situaţia s-a schimbat. Câmpul de acţiune al picioarelor noastre nu mai are asperităţi, ci este neted şi asfaltat.

Chiar, mai mult, şi încălţămintea ce o purtăm este nesănătoasă, ea fiind un fel de "închisoare" pentru picioare, împiedicând circulaţia normală a sângelui.De aceea picioarele ne sunt reci, pentru că zonele reflexogene rămân slab irigate şi nu-şi pot îndeplini funcţia, decât în mod insuficient.

Cum acţionează zonele reflexogene?

Prin masarea unei zone reflexogene se obţine o mai bună irigare sanguină a acesteia şi totodată a organului sau părţii de corp cu care această zonă se află în interdependenţă.Astfel, dacă se masează degetul mijlociu de la picior (care este zona reflexogenă pentru degetul mijlociu al mâinii) se poate constata după scurt timp că degetul mijlociu al mâinii a devenit mai cald.

De ce irigarea sanguină are o importanţă atât de mare?

Irigarea sanguină are o importanţă vitală pentru toate organele noastre, pentru că sângele nostru este mijlocul de transport pentru următoarele substanţe:

- substanţele anabolice (constructive); oxigenul; hormonii; anticorpii (substanţe de apărare contra infecţiilor); substanţele catabolice, (nefolositoare organismului).

De reţinut că toate tulburările şi toate leziunile organismului nostru (ale organelor şi ale musculaturii) pot fi vindecate numai cu ajutorul irigaţiei sanguine; procesul de vindecare fiind cu atât mai rapid cu cât irigarea este mai intensă. Experienţele au demonstrat că în cazul unei circulaţii sanguine defectuoase vindecarea se produce foarte anevoios.

Tulburările zonelor reflexogene

Dacă se apasă o zonă reflexogenă, se poate constata prezenţa unor depozite. Acestea sunt formate din acid uric şi alte substanţe catabolice.

Cum se formează aceste depozite?

Ele se formează numai în acele locuri, unde irigaţia sanguină este deficitară. Pentru a înţelege acest fenomen să ne închipuim un curent puternic care străbate albia unui râu cărând cu el toate pietrele.Tot aşa în cazul unei irigări puternice nu se depun substanţe catabolice pe vasele sanguine sau în ţesutul conjunctiv. În situaţia când apa râului curge cu mică intensitate, aceasta nu are puterea să transporte şi depunerile , care deci rămân pe loc, formând diverse conglomerate. Exact aşa se întâmplă şi în cazul unei circulaţii sanguine defectuoase.

Cu cât aceste depuneri vor fi mai mari, cu atât sângele va circula prin organul respectiv mai greu. Aşadar există o interdependenţă între un anumit organ şi zona reflexogenă respectivă.

Important este unde se află leziunea primară: În zona reflexogenă sau în organul corespunzător?

Ambele cazuri sunt posibile. Să luăm ca exemplu un accident. În acest caz organul este cel dintâi lezat, dar după 10 minute şi zona reflexă va fi înştiinţată, ea reacţionând la presiune cu durere.

De mai multe ori însă, se întâmplă ca, leziunea să afecteze mai întâi zona reflexogenă, (cazul încălţămintei neadecvate), ceea ce are o influenţă negativă asupra funcţionării organului corespunzător.

Examinând zonele reflexogene ale unei persoane este posibil să nu găsim aproape nici un punct nedureros.

Acest lucru nu presupune că persoana respectivă este bolnavă grav, ci doar că funcţiile organismului său sunt reduse. În zonele reflexogene sunt înregistrate chiar şi leziunile cele mai mici. Având însă în vedere că orice perturbare importantă a funcţionalităţii apare iniţial cu tulburări *nesemnificative, este bine să nu aşteptăm până ce acestea se agravează, ci să le contracarăm din* faza lor iniţială.

Astăzi se vorbeşte mult despre profilaxie, adică prevenirea îmbolnăvirii, iar pentru aceasta nu există metodă mai adecvată decât reflexologia.

Uneori se întâmplă ca zona reflexogenă să nu reacţioneze imediat, cu toate că organul corespunzător este bolnav. Dacă nu este vorba de un diagnostic greşit există o singură posibilitate: masarea insistentă a punctului reflexogen respectiv pentru dizolvarea depunerilor.

Cum pot fi masate zonele reflexogene?

Masarea poate fi aplicată fie copiilor, fie adulţilor prin:

1. Masajul cu mâna (vezi fig. I).
2. Masajul prin călcare (vezi fig. II).

1. Masajul cu mâna

Persoana care urmează a fi masată trebuie să stea comod, şi cât se poate de relaxată.

Poziţia pentru masarea zonelor reflexogene ale tălpii piciorului:

Piciorul persoanei căreia i se execută masajul se va pune pe genunchiul masorului într-o poziţie cât mai comodă pentru masare.

Poziţia piciorului pentru masarea zonelor în regiunea degetelor şi a oaselor metatarsiene (dosul piciorului) : persoana ce urmează a fi masată îşi îndoaie genunchiul punându-şi talpa piciorului pe genunchiul masorului.

Masarea zonelor reflexogene la călcâie, glezne şi mai sus pe gambă: persoana ce urmează a fi masată îşi va schimba poziţia după caz, întinzând masorului partea interioară sau cea exterioară a piciorului.

Masorul va executa masarea fie cu pulpa degetelor mari (atenţie:unghiile să fie tăiate scurt), fie cu falangele degetelor. Se va folosi o cremă grasă pentru o bună alunecare. În conformitate cu poziţia punctului masat vom masa fie prin mişcări circulare, fie prin mişcări laterale de du-te-vino.

Masarea în direcţia "spre cord" se va face în cazul unor suprafeţe mai întinse cum este zona pentru sciatică. În acest caz se masează cu presiune în direcţia inimii, revenirea fiind

făcută printr-o alunecare uşoară.

Astfel se împinge o dată cu masajul şi curentul limfatic spre centru. Direcţia inversă nu este indicată deoarece majoritatea oamenilor prezintă o circulaţie limfatică slabă.

Cât de mare să fie presiunea în timpul masajului? Iniţial apăsarea va fi mai mică, aceasta crescând în timp. Pentru a şti când s-a ajuns la limita suportabilităţii trebuie să se observe trăsăturile feţei celui masat.

2. Masajul prin călcare

Masajul obositor al tălpii piciorului poate fi înlocuit şi cu un alt procedeu. Pentru că omul a fost creat de la natură să meargă desculţ pe asperităţile solului, picioarele lui primeau în mod automat o masare a zonelor reflexe. În ziua de azi posibilităţile omului modern de a merge desculţ sunt limitate. Din acest motiv s-a ajuns la construirea plăcii TRAMA. Aceasta este făcută din material plastic şi are nişte noduli de mărime mică, mijlocie şi mare, astfel încât toate zonele reflexogene să poată fi atinse.

Nodulii mici au menirea să stimuleze zonele reflexe situate în adâncime, precum şi musculatura părţilor profunde, contribuind şi la o mai bună irigare sanguină. Aceste zone dificile sunt masate, deci, cu ajutorul greutăţii corpului, fără un efort special.

Nodulii mijlocii sunt mai puţin ascuţiţi decât cei mici, fiind suportaţi şi de persoane cu picioarele sensibile. Această placă poate fi folosită ori de câte ori se lucrează stând în picioare. De exemplu: la călcatul rufelor, în timpul bărbieritului, în timpul unei convorbiri telefonice sau a vizionării unui program televizat.

Nodulii mari au importanţă pentru antrenarea celor 11 tendoane care merg de la "picior" la musculatura gambei şi care sunt contractate şi scurtate la foarte multe persoane. Prin masajul cu ajutorul lor, piciorul se întăreşte şi este adus în poziţie corectă. Şi zonele reflexe ale coloanei vertebrale care se găsesc mai la margine, de-a lungul boltei piciorului, pot fi stimulate, cu ajutorul acestor noduli.

În ce ordine vor fi masate zonele reflexogene ?

Reflexologia nu constă într-un tratament simptomatic, ci în analiza cauzelor care declanşează îmbolnăvirea organelor. Acestea fiind interdependente în funcţia lor, se vor îmbolnăvi prin simpatic.

Când nu există un caz de îmbolnăvire acută (o insuficienţă cardiacă, un acces de migrenă sau o leziune exterioară), trebuie să începem cu masarea zonelor reflexogene ale următoarelor organe:

1. *Rinichiul, ureterul şi vezica urinară - au scopul de a elimina toxinele (în primul rând acidul uric) care se eliberează în urma masajului, pentru ca acestea să nu greveze circulaţia sângelui.* Se va acorda mai mult timp masării acestui sistem.

2. Capul, centrul care dirijează funcţia tuturor organelor.

3. Tractul stomaco-intestinal, ficatul şi pancreasul.

Acestea sunt organe cu funcţii metabolice şi de eliminare a toxinelor, având rolul de a sintetiza şi substanţele necesare tuturor organelor.

4. Punctele limfatice: pentru descompunerea substanţelor toxice şi formarea anticorpilor.

5. Toate celelalte puncte sensibile (vezi cap. XIII : "Pentru ce boli se masează zonele reflexogene").

Cât de mult se va masa într-o singură zi?

Oricare dintre punctele reflexogene poate fi masat timp de cinci minute, fără a avea urmări defavorabile. În cazul unei dereglări acute acest timp poate fi dublat sau triplat fără nici un pericol. Se cere precauţie doar pentru zona reflexă a ficatului şi a coloanei vertebrale. Zona ficatului poate fi masată peste cinci minute, numai în cazul în care funcţia excretoare a rinichiului este bună. În caz contrar, toxinele eliberate prin masaj ajung în circulaţia sângelui neputând fi eliminate.

Zona reflexă a coloanei vertebrale, dacă este masată prea mult timp poate produce reacţii trecătoare negative prin irigarea mărită a sângelui. Dacă doriţi să "reconstruiţi" organismul dv. este recomandabil să folosiţi principiul reflexologiei, cca. 1/2 oră pe zi.

Timpul afectat: la ambele picioare aproximativ 5 minute pentru suprarenale, rinichi, uretere şi vezica urinară, aproximativ 3 minute pentru cap şi ceafă şi aproximativ 2 minute pentru fiecare punct limfatic, 6 minute pentru afecţiunea principală de care suferiţi şi 2 minute pentru altă afecţiune mai puţin importantă şi iată 1/2 oră a şi trecut.

Reacţii posibile pe perioada masării zonelor reflexogene

Prin stimularea intensivă a unui organ se pot ivi reacţii negative temporare, care dispar de obicei după scurt timp. În astfel de cazuri este important să nu ne speriem, ci să continuăm masajul.

Sunt posibile următoarele reacţii temporare:

- tumefierea gleznelor, în special la persoanele cu stază limfatică ;
- proeminenţă mai accentuată a varicelor; venele trebuind acum să transporte mai mult sânge şi de aceea devin mai vizibile;
- deschiderea varicelor, la persoane cu tendinţe pentru acest lucru când au o slabă circulaţie a membrelor inferioare. Această reacţie trebuie intrepretată în mod pozitiv, pentru că serveşte la eliminarea unor toxine, care de altfel nu pot fi descompuse, spre exterior;
- accese de febră după masarea glandelor limfatice în cazul în care în corp există deja, o infecţie latentă;
- dureri accentuate ale unui organ;
- pete vinete când metabolismul calciului nu mai este cel normal.

CAPITOLUL I

PRINCIPIUL REFLEXOLOGIEI

Ce este o zonă și un punct reflexogen?

Talpa piciorului este o copie fidelă a corpului omenesc în sensul că pe aceasta se găsesc terminațiile unor nervi care se află în directă legătură cu organul respectiv.

Ori de câte ori terminația nervului de pe talpă este sensibilă sau chiar dureroasă la apăsare, organul respectiv este suferind, deși nu apar simptome vizibile. Astfel se pot descoperi în fază primară, boli nebănuite. Mai mult chiar, acționând asupra nervului prin masaj reușim a vindeca boala. Dar, și strângerea pe parcursul unui timp îndelungat a porțiunilor respective de pe picior prin purtarea unei încălțăminte nepotrivite, determină o circulație anormală a sângelui, și o îmbolnăvire a unor organe.

Terminația nervului se numește: **punct reflex**.

Împărțirea convențională în zone

Deși anatomia sistemului nervos are alt aspect, dr Fitzgerald a împărțit corpul, pe verticală, în 10 zone.

Pe mijloc să presupunem zona nr. 1 - pornind de la cap - trece prin nas - trahee - ombilic, iar la nivelul bazinului se bifurcă, trecând prin ambele picioare până la vârful degetului mare.

Organele corpului care se află pe această linie a zonei nr. 1, au puncte reflexe în amândouă picioarele, pe marginea interioară a acestora. Corespunzând celor 5 degete ale piciorului, spre exteriorul tălpii urmează 4 zone, care se prelungesc în sus, paralel cu zona nr. 1 până la cap. Celelalte organe, după poziția pe care o ocupă, aparțin zonei nr. 2, 3 etc., sau mai multor zone: cu extindere mare în interiorul corpului. Organele existente în dublu exemplar - rinichi, ovare - au fiecare punctul reflex corespunzător în zona piciorului respectiv.

Efectele tratamentului și măsuri complementare

Masajul punctului reflex, (prescurtat P.R.) descongestionează musculatura și stimulează circulația sângelui în organul respectiv. Obținem eliminarea reziduurilor nocive și alimentarea cu substanțe energetice și de regenerare. Pentru aceasta, trebuie să funcționeze în primul rând organele de eliminare și refacere, după care se va putea proceda la tratamentul propriu-zis al organului bolnav, prin mijlocirea punctului său reflex.

Bineînțeles că, concomitent, trebuie să eliminăm cauzele îmbolnăvirii; despre una foarte des întâlnită am vorbit mai sus: încălțămintea prea strâmtă, neortopedică, care acționează nefast asupra punctelor reflexogene aflate pe talpa piciorului. Dar, și alte piese de îmbrăcăminte (sutienul, brâul, elasticul de la jambiere etc) pot produce congestii ale sângelui sau ale musculaturii, de data aceasta direct în preajma organului îmbolnăvit. Dacă vrem să obținem vindecarea, aceste cauze trebuie înlăturate.

Organele de refacere - în primul rând tubul digestiv - pot suferi din cauza alimentației nepotrivite, sau a alimentelor insuficient digerate (dantură proastă, lipsă de răbdare la mestecat, intervale neregulate la masă, mese în număr prea mic și prin urmare un volum prea mare de mâncare), cauze psihologice - stress, depresii.

Cel puţin pe durata tratamentului se vor consuma numai alimente uşor de digerat pentru revenirea la normal a metabolismului.

Ordinea în care se vor trata punctele reflexogene

1) Organele de filtrare şi eliminare a substanţelor nocive (numerele se referă la P.R. din planşe) 21,22,23,24,26,34,39,40,41,45,49.

2. Organele care contribuie la circulaţia şi reglarea sângelui: 33, 14 dacă P.R. sunt sensibile: 18, 19.

3. Organele pentru refacerea energiei; tubul digestiv şi anexele 15, 16, 17, 20, 25, 27, 28, 29, 30, 31.

4. Glandele care coordonează metabolismul: 4, 12, 13, 36, şi centrul motor cerebral: 1, 3, 5.

5. Organul bolnav.

6. Restul organelor, ale căror puncte reflexogene s-au găsit sensibile sau dureroase cu ocazia masajului.

În general se poate presupune că organul s-a îmbolnăvit în urma proastei funcţionări a metabolismului.

Cum se execută masajul?

Pacientul se aşază pe un fotoliu comod şi va întinde piciorul masorului, care aşezat pe un scaun în faţa pacientului, va ţine în poale piciorul pacietului cu o mână, iar cu cealaltă va masa, şi anume cu vârful degetului mare (unghia să fie scurt tăiată) sau al altui deget, folosind un unguent (cremă). Se masează cu mişcări rotative, aplicând totodată o presiune în limita suportabilităţii pacientului. Acesta nu trebuie chinuit! Dacă P.R. este foarte dureros, se începe masarea cu prudenţă şi se continuă până ce se ameliorează durerea. De obicei, după ce pielea devine mai moale, se simt "bobiţe" sau chiar "noduri", care trebuie eliminate prin masaj. Bineînţeles, înlăturarea denivelărilor şi concomitent a durerii nu se obţine într-o singură şedinţă.

Cu cât boala s-a instalat de mai mult timp (este cronică), este necesar un timp îndelungat pentru stoparea ei. Durata minimă este 3 minute pentru fiecare P.R., după care se trece la alt P.R., încât întreaga şedinţă să ţină în medie 30 de minute. În cazuri grave, şedinţa se repetă după un timp de odihnă, ajungându-se până la 2 ore pe zi.

Inima şi ficatul vor trebui tratate cu multă prudenţă, în situaţiile în care P.R. sunt foarte dureroase. În acest caz este bine ca şedinţa să nu ţină mai mult de 2'/P.R., şi se repetă numai din două în două zile.

Se întâmplă, deşi se cunoaşte organul bolnav, să nu se găsească locul punctului său reflex (care trebuie să fie dureros). P.R. este ascuns sub un strat gros de cartilagiu, pe care se va aplica multă vaselină prin mişcări circulare de masaj, extinse şi relativ uşoare, până ce "scutul" va devei maleabil. Un masaj local (restrâns) mai puternic va da de P.R., de data aceasta punctul reacţionând foarte dureros.

"Scutul" posibil prezent şi la următoarea şedinţă, va ceda în timp. Tratamentul va trebui să înlăture complet "scutul" de cartilagiu.

Cazul contrar: aproape nu există loc fără reacţie dureroasă pe talpă! Aceasta nu înseamnă că pacientul este bolnav pe moarte; **starea sa generală însă nu e bună.**

Cât timp durează tratamentul?

În principiu până la dispariția sensibilității. Dacă pacientul se simte bine ("au dispărut simptomele clinice"), este suficientă o ședință la 2-3 zile. De obicei (chiar în cazuri disperate), după 3 luni se simte o ameliorare hotărâtoare, iar vindecarea completă este atinsă după un an de tratament.

În cazuri mai puțin grave sau în cazuri acute, după 2-3 ședințe se simte efectul și vindecarea poate fi obținută după câteva săptămâni.

Ce fenomene secundare pot apărea ?

În cazul infecțiilor cu bacterii , e posibil ca după 2-3 ședințe să crească temperatura corpului (prin mobilizarea puterii de autoapărare a organismului) și să se producă eliminari de puroi prin mucoase sau pe cale renală. Aceasta se poate întâmpla la sinuzite latente, bronșite cronice, otite etc.

În asemenea cazuri nu se vor administra medicamente pentru scăderea febrei. În cazuri grave se va consulta medicul.

Când este contraindicat masajul?

Masajul aplicat organului bolnav trebuie făcut sub controlul medicului de către o persoană competentă. De aceea nu vom masa un picior bolnav. În acest caz vom masa P.R. corespunzător din braț, șold, spate, după cum rezultă din planșa "Punctele reflexogene reciproce".

Masajul aplicat punctului reflexogen, aflat în altă parte a corpului, nu are contraindicații deci, nu riscăm nimic.

Când este obligatorie consultarea medicului?

În cazul bolilor infecțioase acute, grave, consultarea medicului este obligatorie. De asemenea, în cazul unor accidente cu plăgi, fracturi etc., se poate explica medicului principiul reflexologiei și i se va propune un tratament complimentar cu masaje pentru reactivarea metabolismului general. Mai ales în cazul fracturilor, masajul P.R. poate reduce foarte mult durata de vindecare, deoarece stimulează durata de calus și circulația sângelui, evitându-se astfel atrofierea mușchilor, așa încât bolnavul după cca 4 săptămâni va putea să folosească, membrul fracturat.

Tot medicul va hotărî, dacă medicația prescrisă de el permite și un tratament suplimentar de masaj; în principiu, masajul este un medicament neprețuit!

- Reguli generale: Alimentația lacto-vegetariană, somnul regulat și suficient, mișcare multă (mergeți pe jos la muncă), gimnastică, drumeție, evitarea fumatului și a alcoolului.

Completare la tabelul punctelor reflexogene

4. - Hipofiza: P - hormonul creșterii, precum și o serie de alți hormoni care reglementează, direct sau indirect, mai mult sau mai puțin - toate glandele corpului: în primul rând tiroida, dar și paratiroida, pancreasul, ficatul, suprarenalele, glandele sexuale și sânii, influențează contracțiile uterului și ale intestinelor.(vezi fig. 4)

12. - Tiroida (pentru buna funcționare are nevoie de iod): prin hormonii tiroidieni - influiențează creșterea, circuitul cardiaco-vascular, peristaltica intestinală, metabolismul general cu ardere internă (oxidarea), ovarele.(vezi fig.12)

13. Paratiroidele: care reglează nivelul de calciu şi fosfor; şi contribuie la dezintoxicara organismului.(vezi fig.13)

34. - Splina: limfocite (globule albe, anticorpi); filtrarea sângelui şi dezintegrează globulele roşii uzate.- glandele limfatice. - nivelul de fier.(vezi fig.34)

41. - Rezervor limfatic, situat sub diafragma şi ductul limfatic toracic - Sistemul limfatic mai conţine ca organ limfatic apendicele şi amigdalele şi P.R. 49.(vezi fig.41)

36. - Glandele sexuale mai influenţează: secreţia de lapte, prostata, epiteliul vaginal.(vezi fig.36)

CAPITOLUL II

ELIMINAREA SUBSTANȚELOR TOXICE

Una dintre cele mai grave probleme cu care se confruntă organismul uman o constituie înmagazinarea toxinelor. Acestea sunt eliminate, în primul rând de către rinichi prin ureter și vezica biliară prin tractul intestinal; la fel și de către plămâni.

Să le analizăm pe rând:

1. RINICHII

Descriere

Cei doi rinichi au forma unui bob de fasole, o lungime de aproximativ 12 cm și se află în dreapta și în stânga coloanei vertebrale, între vertebrele a 11-a toracică și a 3-a lombară.

Menire

Eliminarea substanțelor toxice, în special a acidului uric și a apei. Prin apă se elimină și substanțele toxice.

Zona reflexogenă

Se află în mijlocul tălpii piciorului unde piciorul de obicei a pierdut orice mobilitate. Zona este destul de profundă. Prin masarea acesteia rinichii vor fi mai bine irigați și funcționalitatea lor va crește. Acest lucru se poate constata, prin faptul că într-o perioadă de la 1 până la 6 săptămâni de la începerea masării, urina devine mai colorată, de culoare galbenă sau brună-roșiatică. Și mirosul urinei se schimbă, devenind temporar rău-mirositoare.(vezi fig. 22)

Stări patologice

Dacă rinichii nu funcționează bine pot apărea următoarele fenomene:

- Hipertensiune arterială, arterioscleroză sau varice prin trecerea substanțelor toxice în circulația sângelui;
- Fenomene reumatice prin depunerea toxinelor în mușchi și în țesutul conjunctival ;
- Depunerea în articulații producând artrite și artroze;
- Tulburări ale vederii; substanțele toxice putându-se depozita și în globul ocular;
- Eczeme, corpul nostru căutând să elimine substanțele toxice prin piele, aceasta devine suprasolicitată producând erupții cutanate.
- Litiaza renală.

Litiaza renală

● Doamna F. era ocupată cu mutatul într-o nouă locuință, când a simțit pentru prima dată dureri în regiunea lombară. Nu le-a dat însă importanță crezând că sunt cauzate de suprasolicitarea coloanei vertebrale și de curent. Totuși durerile nu-i cedau. Să fie vorba de un reumatism? Doamna F. a început să se ungă cu alifie antireumatică, dar starea ei nu s-a ameliorat și astfel s-a dus la medic. Acesta i-a făcut un examen de urină și un examen radiologic. Radiografia a arătat calculi

renali şi d-na F. a fost operată.

După 2 ani însă au reapărut aceleaşi dureri. D-na F. a încercat să le amelioreze cu ceaiuri renale şi cu mijloace homeopatice, pentru că nu şi-ar mai fi putut permite o internare în spital, timp de 7 săptămâni. Dar, din contră durerile s-au accentuat, la fel şi starea de oboseală. Când nu a mai putut rezista având un acces de colică renală, s-a prezentat la medicul de la spital. Calculul nu putea fi eliminat, acesta oprindu-se în ureter. Din diferite motive termenul de operaţie s-a fixat la o dată ulterioară, după 6 săptămâni.

Când tatăl d-nei F. a fost informat de această situaţie acesta s-a gândit să explice fiicei lui terapia reflexogenă. Şi aşa după câteva zile a ajuns la mine.

În baza sensibilităţii zonei reflexogene mi-a fost posibil să-i spun în mod exact unde se află calculul. Bolnava a rămas impresionată. După primul masaj s-a simţit mai bine. A continuat masajul acasă, zilnic timp de o oră pe toate zonele importante, dar în special pe cele ale rinichiului, ureterului şi a vezicii, în dreapta. Şi alimentaţia a fost schimbată începând din acea zi.

D-na F. a început să se simtă din ce în ce mai bine. Durerea din regiunea lombară şi senzaţia de oboseală au cedat. Urina s-a închis la culoare şi conţinea de multe ori nisip de culoare roşiatică. După numai 3 săptămâni, d-na F. s-a simţit din nou restabilită. În urma unui control radiologic a constatat că este perfect sănătoasă.

Iată un alt exemplu:

• Când am cunoscut-o pe d-na S., o femeie mai în vârstă, aceasta era destul de corpolentă şi **prezenta edeme**. Zonele reflexogene ale rinichilor erau foarte sensibile. I-am masat fiecare picior aproximativ timp de 5 minute şi am instruit-o să facă acelaşi lucru şi acasă. În ziua următoare m-a chemat la telefon: "Închipuiţi-vă, abia am ajuns acasă şi am eliminat 4 pietricele, urinez din două în două ore şi am slăbit 2 kg !"

Psoriazis

• Rinichi d-nei G., datorită unor stresuri zilnice nu au mai putut să îndeplinească funcţia lor normală. Substanţele toxice produse în organism nu au mai putut fi evacuate pe căi naturale prin rinichi, ureter şi vezică. De aceea ele au suprasolicitat circulaţia, precum şi al doilea organ de excreţie, adică pielea, aceasta îmbolnăvindu-se din cauza suprasolicitărilor. D-na G. a făcut un început de psoriazis. Iniţial a fost atinsă numai pielea capului. Bolnava s-a vindecat cu ajutorul unei alifii gudronate, prescrisă de un medic. Acesta a fost însă un tratament simptomatic, lăsând cauza adevărată neschimbată; după 8-9 luni s-a ivit un nou acces. De această dată erupţia nu s-a limitat numai la pielea capului, ci s-a întins şi pe membrele superioare şi cele inferioare şi în special în jurul unghiilor de la mâini şi de la picioare. Alifia gudronată a ajutat şi de această dată şi d-na G. s-a refăcut.

În fiecare an s-a repetat acelaşi proces, însă la fiecare nou acces a fost afectată o suprafaţă mai mare a pielii, iar vindecarea a început să se facă anevoie.

Doamna G. a suferit 30 de ani de această boală. Când a luat cunoştinţă de existenţa reflexologiei, a început imediat să se maseze timp de 30 de minute, în fiecare zi. Ca un prim efect s-a văzut schimbarea de culoare a urinii. Ea nu mai era transparentă ca apa, ci a devenit de culoare brună, ceea ce însemna că rinichii elimină nu numai apă ci, şi substanţe toxice. Din acest

motiv pielea a început să se regenereze.

După 8 luni, psoriazisul din jurul unghiilor a dispărut şi au început să se formeze unghii noi normale. După 10 luni a scăpat de psoriazis. Rinichii însă trebuiau să mai fie ajutaţi prin intermediul zonelor reflexe. Pentru că se mai produceau din când în când noi accese ale bolii, în special după unele traume nervoase sau psihice...

- D-şoara B. s-a îmbolnăvit de psoriazis după o piclită. Un acces a succedat altuia. În acest caz nu au ajutat alifiile sau băile.

Însă, după două luni de masaj intens rinichii au început să elimine toxinele. Este de necrezut cât a trebuit corpul să elimine. Urina a devenit de culoare cafenie şi o mare cantitate de "zaţ" a rămas pe fundul borcanului. După zece luni, pielea a început în sfârşit să se regenereze.

Poliartrită

- D-na St. era o femeie sănătoasă. Într-o bună zi şi nu cu mult după naşterea primului ei copil, s-a trezit pe neaşteptate cu nişte umflături ale degetelor. Ce să fie? S-a prezentat la medic. I-a fost prescris un unguent. Din păcate însă, starea ei nu s-a ameliorat. Dimpotrivă, după 2 luni a avut un acces şi în articulaţia umărului. Doamna St. şi-a schimbat medicul; medicul nou i-a prescris injecţii cu cortizon, cu un efect imediat. Inflamaţia s-a vindecat, tumefierea degetelor a dispărut.

După un an de linişte accesele au reînceput, însă. Au fost afectate articulaţiile mâinii, ale picioarelor şi ale degetelor; toate erau foarte dureroase. I s-au prescris din nou injecţii. De data aceasta, însă, nu s-a produs o schimbare pozitivă în starea ei. De aceea a fost trimisă într-o staţiune balneară de unde s-a reîntors după trei săptămâni şi jumătate şi mai bolnavă. Medicul ei a transferat-o unui reumatolog, care a tratat-o cu săruri de aur şi cu cortizon. Umflăturile au scăzut încetul cu încetul. Dar, şi acest tratament era un tratament simptomatic, căci în momentul când el a fost întrerupt, umflăturile au reapărut.

După un timp, d-na St. a rămas însărcinată. În timpul sarcinii s-a simţit relativ bine. Şi naşterea a fost normală. După trei săptămâni de la naştere s-a trezit într-o dimineaţă cu dureri. A vrut să se ridice din pat, dar nu a putut. Trupul nu o mai asculta. Să fi fost paralizată? Îngrozită, d-na. St. şi-a chemat soţul, care la rândul lui, a alarmat medicul. Acesta i-a administrat o doză puternică de cortizon timp de trei zile, după care d-na St. s-a refăcut parţial.

În anii următori a făcut cure cu injecţii, acupunctură, o călătorie în Filipine la un vindecător spiritual, toate zadarnic, poliartrita nu se lăsa stăpânită. Când am cunoscut-o pe d-na St., aceasta depindea în întregime de cortizon: zilnic lua 6 tablete şi în plus mai primea de două ori pe săptămână cortizon injectabil. Analizându-i-se punctele reflexogene s-a constatat că sunt foarte dureroase. Enorme depozite blocaseră zonele rinichilor şi ale suprarenalelor. Nu-i de mirare că funcţionalitatea acestor organe era precară. Acidul uric nu putea fi eliminat, acesta rămânând în sânge. Aşa s-au produs depozitele dureroase care au deformat articulaţiile. Era necesară o deblocare a rinichilor, pentru eliminarea substanţelor depuse pe o perioadă de 15 ani.

Şi suprarenalele trebuiau readuse în stare să producă cortizon propriu, care să fie capabil să împiedice reapariţia inflamaţiilor articulare. Mai trebuia schimbat modul de alimentaţie pentru a nu se încărca corpul cu alte substanţe toxice.

Înaintea începerii tratamentului i-am explicat d-nei St. că va trebui să dea dovadă de multă răbdare, şedinţele de masaj fiind necesar să le continue şi acasă, durata tratamentului fiind de la 30, până la 60 de minute.

La început starea pacientei s-a înrăutăţit, adică s-au produs reacţii dureroase în articulaţii. După 2 luni urina a început să se închidă la culoare: eliminarea substanţelor toxice începând să se producă.

După un tratament intensiv de 6 luni, d-na St. s-a simţit mai bine. A început să nu mai ia tablete de cortizon, iar în prezent, după un an de zile de tratament se simte mult mai bine. Poate să trăiască fără cortizon, a câştigat în greutate, iar articulaţiile nu o mai dor. După încă 12 luni de tratament dna St. va fi perfect refăcută. Dar, ce însemnătate are încă un an de răbdare, faţă de cei 15 ani de suferinţă?

Reumatism

D-na K. suferea de câţiva ani de reumatism, în mod special în articulaţia umărului şi cea a cotului drept. Vara se simţea mai bine, dar cum se apropiau zilele răcoroase se accentua şi starea ei de disconfort.

Accesele reumatice se produceau nu numai când vremea era umedă şi rece, ci şi în urma eforturilor musculare, şi a alimentaţiei necorespunzătoare.

Reumatismul este duşmanul oamenilor de vârstă medie şi nu numai, manifestându-se sub următoarele aspecte:

- în muşchi, ţesut conjuctiv, tendoane şi ligamente contractate, deci slab irigate;
- afecţiuni care, deşi nu mai produc dureri, totuşi nu sunt vindecate complet.

D-na K. mi-a confirmat că a căzut cu 10 ani în urmă lovindu-se la cotul drept. Ea nu şi-a putut aminti dacă s-a lovit şi la umăr. Cauza durerii din umăr am descoperit-o observând că dânsa purta pantofi înguşti ascuţiţi, care i-au blocat zona reflexă a umărului, nepermiţându-i o irigare normală a acesteia.

Am ajuns de mult la concluzia că reumatismul îşi are originea la nivelul rinichilor, ureterului şi al vezicii. Aceasta mi s-a confirmat şi la examinarea zonelor reflexogene ale d-nei K. Abia atinsesem zona reflexogenă a rinichiului când d-na. K. şi-a retras piciorul văitându-se: "De ce mă înţepaţi cu unghia?" I-am arătat că am masat-o cu falanga degetului şi nu am unghie şi că durerea acerbă pe care o simţea era provocată de depunerile din acea zonă.

Cum arătau celelalte zone reflexogene?

S-a putut constata o mare sensibilitate la:

- suprarenale, ceea ce denotă o producţie scăzută de cortizon, care are acţiune antiinflamatoare;
- la glandele paratiroide - ceea ce înseamnă un metabolism viciat al calciului;
- la tractul stomaco-intestinal, precum şi la ficat şi vezica biliară, adică o eliminare defectuoasă a toxinelor.

În ceea ce priveşte alimentaţia, aici d-na K. a căzut în toate greşelile posibile: 4-5 ceşti de cafea cu lapte - zilnic, multe fructe crude şi citrice. Una din mâncărurile ei favorite era supa din carne de vită, prin care ea şi-a provocat singură în mod repetat câte un acces de reumatism.

D-nei K. i s-a aplicat metoda necesară: 30-45 de minute pe zi de masaj. A schimbat şi felul alimentaţiei şi începând de atunci i-a mers mai bine. După 3 luni a scăpat de dureri. Totuşi a continuat cu masajul până când a reechilibrat zonele reflexogene. Şi, astăzi îşi mai masează picioarele în mod profilactic de 2 ori pe săptămână, aşa că d-na poate fi sigură că nu va mai avea niciodată dureri reumatice.

2. URETERUL

Ureterele sunt 2 tuburi care unesc rinichii cu vezica urinară.

Stări patologice

Dacă ureterul este îngustat sau îndoit avem o acumulare a urinei la nivelul rinichilor.

Inflamaţiile ureterului se trădează prin dureri prelungite sau ascuţite în partea inferioară a abdomenului, care deseori sunt confundate cu durerile ovariene.

Zone reflexe:(vezi fig.23)

3. VEZICA ŞI URETRA

Vezica este un organ cavitar musculos, separat de uretră de către un orificiu muscular.

Stări patologice

- Inflamaţiile produc dureri usturătoare în timpul urinării. Mai des la femei, căci uretra lor este mai scurtă şi prezintă pericolul unei infecţii mai mari.
- Crampe ale vezicii.
- Dacă orificiul muscular este slab dezvoltat: enurezis nocturn.

Zonă reflexogenă

Zona reflexogenă a vezicii se află pe partea interioară a piciorului, imediat înaintea călcâiului. (vezi şi la rinichi)

Zona reflexă a uretrei merge de la zona vezicii până la partea interioară a călcâiului.

Inflamaţia vezicii, cistita, precum şi crampele pot fi uşor vindecate. Deja, după al doilea sau al treilea masaj se observă o ameliorare pronunţată.(vezi fig.24)

Cazuistică

• După naşterea primului copil, care din păcate nu a putut trăi, d-na J. în vârstă de 25 ani, nu mai putea să urineze în mod normal. Cantităţi mici de urină, cu spasme ale vezicii, urmate de dureri acerbe. D-na J. era în tratament medical, de 1 an şi jumătate, din păcate fără nici o ameliorare. Situaţia în care se afla îi afectase foarte mult căsnicia.

Când am văzut-o prima dată, d-na J. era la marginea disperării. A făcut impresia unei femei foarte nervoase. Avea tot corpul umflat, picioarele pline de apă. Ce arătau zonele reflexogene? Zonele ambilor rinichi ale ureterelor şi în special ale vezicii erau alterate. Din cauza dezintoxicării defectuoase au intrat şi alte organe importante în stare de suferinţă situaţie care trebuia avută în vedere.

După primul tratament, d-na J. s-a simţit mai bine. Soţul acesteia mi-a promis că va continua masajul acasă şi că mă va înştiinţa de rezultat.

După 6 zile dna m-a chemat la telefon şi mi-a povestit, plină de bucurie că pentru prima oară de mult timp, a putut să urineze pe parcursul unei zile normal, fără să aibă nici cel mai mic neajuns!

CAPITOLUL III

METABOLISMUL

Este important să fim atenţi la ce mâncăm, dar tot atât de important este să ştim a câta parte din produsele alimentare este asimilată de către organele noastre digestive. Pentru acest lucru, fiecare punct din tractul nostru digestiv, lung de câţiva metri, începând cu gura, esofagul, stomacul, duodenul, intestinul subţire şi colonul, şi până la punctul de ieşire, îşi are importanţa lui.

1. DINŢII

În procesul mestecării se realizează sfărâmarea mecanică a alimentelor. Saliva este secretată de glandele salivare, şi numai printr-o bună masticare se poate obţine o bună funcţionalitate a acestor glande. Prin antrenarea muşchilor masticatori se obţine o întărire a acestora şi astfel bărbia nu se lasă în jos în timpul somnului, ceea ce va face să nu mai sforăim.

Zona reflexogenă

Zona reflexogenă a maxilarului superior se află pe prima falangă a degetului mare al piciorului (vezi fig.46). Zona reflexogenă a maxilarului inferior se află de la jumătatea primei falange până la aproximativ 5 mm spre a doua falangă (vezi fig.47). Trebuie ţinut cont că toate zonele reflexe ale capului sunt inversate, adică jumătatea dreaptă a maxilarului se află pe degetul mare al piciorului stâng, iar jumătatea stângă pe piciorul drept.

Stări patologice

- Dureri de dinţi;
- Inflamaţii ale maxilarelor, dificultăţi în purtarea protezelor;
- Sinuzite;
- Paradentoză.

La durerile de dinţi se masează zona corespunzătoare, obţinându-se o irigare sanguină mai bună a pulpei dintelui înlăturându-se astfel, durerea. Acest masaj nu vă scuteşte de a merge la dentist, în special dacă dintele este cariat.

Dificultăţi la purtarea protezei

Exemplu: Doamna W. a venit la mine, disperată. În ultimii 6 ani slăbise 30 Kg. Îşi dorea să se îngraşe, dar nu putea. Acasă avea 6 proteze în sertar, dar nu le putea purta mai mult de 30 de minute, din cauza durerilor. Nici vorbă să poată mânca cu ele!

Apăsarea zonei reflexogene îi provoaca mari dureri. Am sfătuit-o ca soţul să-i maseze această zonă zilnic, 10 minute la fiecare picior şi să revină peste 10 zile. După aceste 10 zile am revăzut-o pe doamna W. totalmente schimbată. Faţa îi radia, se îngrăşase şi mi-a declarat: "Retrag tot ce am spus despre incapacitatea dentiştilor; închipuiţi-vă, acum pot purta fiecare din cele 6 proteze, fără nici o durere".

Sinuzitele maxilare cer adesea un tratament îndelungat ca şi sinuzitele frontale şi sunt foarte dureroase. Cine a făcut spălături sinusale nu-şi aminteşte cu drag de ele. Masaţi zona reflexogenă şi vă veţi mira că în scurt timp vă veţi simţi mult mai bine.

Paradentoze. După încorporare, domnul T. a început să sufere de paradentoză. Cauza

probabilă era lipsa de vitamine, având în vedere că domnul T. mânca numai de la cazan, unde zarzavaturile și salata erau ținute ore întregi în apă. Durerile gingiilor erau uneori insuportabile și din cauza acestora domnul T. era împiedicat să-și îndeplinească serviciul, în mod normal.

După eliberare, starea lui s-a îmbunătățit cât de cât. Totuși, la 32 de ani unii dinți au început să se miște, cu toate că i s-au făcut masaje gingivale, precum și badijonări cu diferite medicamente. După ce domnului T. i-au fost aduse la cunoștință principiile reflexologiei, el a început să facă masajul zonelor reflexogene ale maxilarelor, superior și inferior. Timpul afectat în acest scop: 5 minute pe zi pentru fiecare zonă a piciorului. Lipsa substanțelor regeneratoare a fost înlăturată prin schimbarea felului de alimentație și prin punerea la punct a zonelor reflexogene ale stomacului, duodenului și ficatului. Rezultatul nu a întârziat. După o lună de zile s-a putut înregistra o ameliorare, iar după 1 an și jumătate au dispărut și ultimele urme de paradentoză.

2. ESOFAGUL

Alimentele măcinate și insalivate ajung din gură în esofag - un tub musculos de o lungime de 25 de cm, apoi în stomac.

3. STOMACUL

Menirea: Alimentele nu se digeră în stomac, ci, aici, ele sunt pregătite numai pentru a fi digerate, întrucât sunt amestecate cu sucul gastric cu reacție foarte acidă. Bolul alimentar astfel transformat este împins prin pilor în duoden.

Zona reflexogenă

Se află imediat în spatele promontoriului, corespunzător articulației metatarso-falangiene a degetului mare al piciorului; ea este aproximativ de mărimea buricului policelui. Zona se găsește la ambele picioare: o parte a stomacului la piciorul drept, cealaltă parte la piciorul stâng (vezi figura 15).

Stări patologice

1. Vomismente;
2. Balonări, senzație de plenitudine, tulburări ale ritmului cardiac, ulcer gastric.

Cei mai mulți oameni nu au tulburări gastrice. Stomacul lor înghite tot ce i se trimite. Altfel este la sugar, unde reflexul de vomă funcționează excelent: tot ce stomacul nu dorește se trimite înapoi!

Faptul că stomacul nu mai dă semne de reacție la o alimentație greșită nu dovedește că acela poate prelua toate substanțele pe care le primește. Ele rămân pe loc și cauzează senzațiile de plenitudine, eventual de oboseală și balonare. Balonarea presează prin diafragm vârful cordului provocând dureri cardiace, de cele mai multe ori noaptea. Experiențele noastre arată că 90 % din tulburările cardiace pot fi vindecate prin schimbarea felului de alimentație (vezi cap. XII).

Cazuistică

• Domnul P. s-a trezit noaptea cu dureri de cord. L-a copleșit frica. Ce s-a întâmplat? Să fie oare bolnav de inimă? La reapariția acestui simptom s-a dus la medic. Electrocardiograma a arătat un cord normal și domnul P. s-a dus mai liniștit acasă. Dar, în noaptea următoare s-a trezit

din nou speriat din somn: din nou s-a făcut simțită încleștarea în regiunea inimii! Ceva nu era în regulă. În ziua următoare s-a dus iarăși la medic. I s-a făcut a doua electrocardiogramă care și de data aceasta a fost normală. Curioasă treabă! domnul P. s-a reîntors acasă.

S-au produs mereu crize noi. Din acest motiv a fost la medic încă de 5 ori. Ultima dată l-a întrebat pe medic dacă tulburările nu ar putea fi în legătură cu mâncarea."Imposibil" a răspuns medicul. "Stomacul e un organ,iar inima altul. Dar, dacă mai veniți o dată cu această poveste, vă trimit la un psihiatru!"

Domnul P. nu s-a mai dus la control, dar a început să observe atent împrejurările în care se produceau accesele.Astfel a putut constata că totdeauna era în joc o cină copioasă pe care a consumat-o, sau că a mâncat sau a băut ceva ce i-a provocat balonări. Schimbându-și felul alimentației (vezi cap. XII) nu a mai avut nici o tulburare de inimă.

Ulcerul gastric

Are de multe ori drept cauză, probleme sufletești. Când omul "rumegă" mereu asemenea probleme, stomacul produce aciditate într-o cantitate prea mare. Aceasta poate produce leziuni acolo unde mucoasa gastrică e mai subțire și se formează un ulcer (un exemplu pentru ulcerul gastro-duodenal se poate găsi în paragraful despre duoden).

4. DUODENUL

Situarea și menirea

Duodenul este situat în mare parte în partea dreaptă, superioară a abdomenului. Are forma unei potcoave. Conținutul lui este de natură alcalină adică reacționează (foarte sensibil) la substanțele acide. Canalele excretorii ale pancreasului și ale ficatului (ale bilei) se varsă în duoden.

Zona reflexogenă

Imediat sub zona reflexogenă a stomacului se găsește un punct foarte sensibil: zona reflexogenă a duodenului. De multe ori în acest loc se fac depuneri cu aspect "osos", care pot ajunge de mărimea unei migdale. Pentru "dizolvarea" lor se masează P.R. la ambele picioare (vezi fig.16).

Stări patologice

Dacă conținutul stomacului ajunge în duoden foarte acid, e posibil ca acesta să nu-l poată neutraliza, duodenul contractându-se ca și mucoasa bucală atunci când mestecăm o felie de lămâie. Prin această contractare orificiile coledoctului și al conductei pancreasului se îngustează. Prin urmare va ajunge în duoden: 1) prea puțină bilă și 2) prea puține fermentații digestive.

Ca urmare se dezechilibrează următoarele funcții:

- Dezintoxicarea ficatului prin vezica biliară;
- Digerarea grăsimilor;
- Scaunele;
- Asimilarea hranei.

Se poate instala şi ulcerul duodenal.

Cazuistică

• Domnul J. a venit într-o bună zi la mine, pentru a-mi cere un sfat. Suferea de ulcer gastro-duodenal care-i provoca dureri în mod continuu. Acestora li se mai adăuga în ultima vreme şi tulburări cardiace. Medicul i-a prescris ca tratament să bea în fiecare zi 1 litru de amestec din smântână şi suc de portocale. El a urmat ascultător indicaţiile medicului. Totuşi cu acest tratament nu a ajuns prea departe. Ba din contră, s-a simţit cât se poate de rău.

Zonele reflexogene au confirmat starea de suferinţă a pacientului. În punctul reflex gastro-duodenal *se formase un depozit de mărimea unei migdale, care prezenta dureri la* apăsare. Acest depozit trebuia dizolvat, iar organul respectiv urma să primească o irigare mai bună cu sânge. D-l J. trebuia să înceteze imediat de a mai bea amestecul de suc de portocale cu smântână. Această băutură i-a provocat o balonare a stomacului, care a apăsat prin intermediul diafragmei pe vârful inimii provocând tulburări cardiace.

Domnul J. şi-a schimbat felul de alimentaţie (vezi cap. XII). Îşi masa zilnic punctul reflex gastro-duodenal timp de 20 de minute. Deja, după 7 zile a început să se simtă mai bine. După alte 2 săptămâni au dispărut durerile, iar după 5 săptămâni a dispărut şi ulcerul.

5. FICATUL ŞI COLECISTUL

Situare

Ficatul este situat la dreapta, în partea superioară a abdomenului. Este cel mai mare organ al omului şi cântăreşte 1,5 kg. Colecistul îl găsim în partea inferioară a ficatului. Acesta este un organ cavitar având formă de pară, lung de aproximativ 8-10 cm, cu o capacitate de 50 mmc de lichid.

A patra parte a sângelui, adică aproximativ 1,5 l, se află în ficat.

Menire

Ficatul trebuie să îndeplinească aproximativ 500 de funcţii diferite.

- El este cel mai important organ de metabolism, compunând, descompunând şi metamorfozând substanţe de mare importanţă pentru viaţă.
- În el se face dezintoxicarea produselor metabolice, precum şi a substanţelor străine din organism.
- Tot el produce bila, care este înmagazinată în colecist. Când consumăm alimente grase, colecistul se contractează şi îşi varsă conţinutul în duoden (dacă acesta nu este iritat). Bila mai conţine substanţe ce sunt toxice pentru ficat şi care stimulează funcţia intestinelor.

Zona reflexogenă

Ficatul: zona reflexogenă a ficatului se găseşte pe talpa piciorului drept (vezi figura 18).

Colecistul: Zona reflexogenă a colecistului se găseşte în vecinătatea zonei reflexogene a ficatului. În caz de calculi biliari sau în caz de colecistectomie se poate observa o depunere *de mărimea unui bob de mazăre (vezi figura 19).*

Stări patologice

- Icter;
- Ciroză hepatică;
- Dureri ale ficatului;
- Lipsă de substanţe regeneratoare;
- Oboseală şi excitabilitate cronică;
- Insomnie (ora activităţii maxime a ficatului este noaptea, la 02,00);
- Colecistită, calculi biliari;
- Aşa zisele pete de ficat ale pielii.

Icterul (gălbinarea)

Icterul poate fi provocat şi de o infecţie a căilor biliare, dar cauza cea mai frecventă este blocarea coledoctului. Această blocare este de multe ori datorată unei contracţii a duodenului, atunci când bila este împiedicată să se scurgă şi ia cale întoarsă. Aceasta îngroşându-se, dă naştere la calculi (pietre). Calculii, la rândul lor, pot închide coledocul în mod complet, ceea ce declaşează icterul.

Însă, pentru apariţia icterului nu este neapărată nevoie de prezenţa calculilor, ceea ce se poate demonstra în următorul exemplu: • Domnul D. a fost confruntat pe neaşteptate cu o problemă pe care părea că nu o poate rezolva. Aparatul său gastro-intestinal, până atunci în perfectă stare, a fost cuprins de un spasm total. Era balonat, abdomenul fiindu-i tare ca o scândură. Balonarea apăsa prin intermediul diafragmei pe vârful inimii, ceea ce îi provoca tulburări cardiace.

Pentru uşurarea suferinţelor soţia lui i-a înfăşurat abdomenul cu cataplasme calde-umede şi îi făcea masajul zonei reflexogene a stomacului şi a duodenului timp de 30 de minute pe zi. În sfârşit spasmele au cedat. După aproximativ o oră dl D. a băut o ceaşcă de ceai. Însă nu l-a putut suporta şi durerile spastice au revenit. Doamna D. i-a administrat supozitoare spasmolitice. Rezultatul a fost slab, aşa că doamna D. a plecat la farmacie pentru a cumpăra tablete contra balonării. Dar starea de rău nu s-a ameliorat. Singurele care şi-au făcut efectul au fost masajul zonei reflexogene şi cataplasmele. Astfel, dl şi dna D. au petrecut o noapte neliniştită. Dimineaţa, dnei D. i s-a părut că albul ochilor soţului ei a început să se coloreze. Pentru a nu provoca o nelinişte inutilă pacientului, dna D. nu a spus nimic de bănuiala ei, şi a continuat cu insistenţă masajul.

Spre seară dl. D. s-a simţit mai bine. A început să bea ceai, iar în a treia zi toată pielea i s-a colorat în galben. Şi urina a căpătat o culoare de bere brună, caracteristică pentru icter. Dna D continua să maseze zilnic de 3 ori, zona reflexogenă. Prin aceasta spasmele cedară şi dl D. putu să mănânce preparate uşoare.

În a patra zi culoarea galbenă a început să pălească şi după alte 24 de ore abia s-a mai putut observa.

Dar de ce dl. D. s-a îmbolnăvit de icter?

El a avut de făcut faţă unei grave probleme sufleteşti. Aceasta i-a provocat un spasm al plexului solar, care este o reţea nervoasă a sistemului neuro-vegetativ, ce prezidează tractul gastro-intestinal. În consecinţă s-a produs o activitate greşită la nivelul stomacului şi al duodenului, adică un spasm. Bila nu a mai putut fi eliminată, iar substanţele colorate

(bilirubina) s-au acumulat şi au inundat sângele. Ochii şi pielea s-au colorat în galben. O parte din bilirubină s-a eliminat prin urină, astfel se explică culoarea închisă a acesteia.

Ciroza hepatică

● Starea sănătăţii ficatului d-lui Sch. l-a făcut pe medicul său să fie foarte îngrijorat. Însă dl. Sch. nu lua lucrurile prea în serios. Numai după câteva accese de colică biliară şi-a dat seama de gravitatea bolii sale.

În continuare, starea sănătăţii lui s-a înrăutăţit simţitor. Ficatul i s-a mărit şi a devenit dureros la palpare în urma consumului exagerat de alcool şi alimentaţiei greşite. Medicul i-a spus, fără milă, că nu va mai trăi nici doi ani.

Dl Sch. s-a declarat dispus de a încerca schimbarea felului alimentaţiei şi de a-şi masa punctele reflexogene lezate. În primele 2 săptămâni durerile ficatului s-au accentuat. D-l. Sch. a simţit cum îi lucrează ficatul. La sfârşitul celei de-a 3-a săptămâni, durerile au început să cedeze. A cedat şi tumefierea ficatului, acesta micşorându-se. Dl Sch. s-a simţit mai bine. De aceea nu s-a mai prezentat la medicul său pentru un control general, decât după un timp îndelungat. Medicul l-a întâmpinat cu cuvintele: "Îţi dai seama că a trecut un an de când te-am văzut ultima dată?" Şi dl Sch. a observat că prietenul lui nu-l credea că în acest răstimp el nu a fost la alt medic. A fost examinat cu atenţie. Când a terminat, medicul a constatat: "De 35 de ani vii la mine, dar niciodată nu te-am găsit într-o stare de sănătate mai bună ca astăzi. Ce-ai făcut?" Dl Sch. a relatat adevărul. După o pauză mai lungă medicul s-a uitat drept în ochii lui şi i-a spus: "Am mai auzit de treaba asta. E în regulă, fă tot aşa şi mai departe!"

Durerile de ficat

Dacă ficatul este slăbit, consumul unor substanţe toxice (o ceaşcă de cafea) poate provoca dureri de ficat. Prin masajul zonei reflexogene aceste dureri pot fi uşor înlăturate.

Cazuistică

● O tânără doamnă, sub 30 de ani, şi-a petrecut concediul la mine acasă. După fiecare prânz consuma o ceaşcă de cafea naturală. În mod sistematic la un sfert de oră după consum o înţepa ficatul. După două minute de masaj junghiul a cedat. Au urmat masări regulate ale zonei şi astăzi, pentru ca este o plăcere să consume o ceaşcă cu cafea, după prânz.

Lipsa de substanţe regenerative

Fiecare organism este străbătut de procese anabolice şi catabolice de regenerare şi de dezintegrare. Pe o perioadă de 7 ani toate celulele din organismul nostru se reînoiesc. Dacă, însă, în sângele nostru nu se găsesc substanţe regeneratoare, această reînoire se produce incomplet.

Cazuistică

● Dl W. suferea de mai mult timp de dureri la genunchi. Prin masajul zonei reflexogene s-a simţit mai bine, fără să se vindece complet. Am căutat cauza şi am găsit-o în felul de alimentaţie. Dl W. nu putea să renunţe la cafeaua lui cu lapte, dimineaţa şi seara. Genunchiul, deşi a fost mai bine irigat datorită masajului, totuşi în sânge nu erau prezente substanţele regeneratoare necesare.

Cafeaua cu lapte stătea în stomacul dlui W. până şi în timpul prânzului, împiedicând digerarea

normală a alimentelor consumate la masa principală şi ca urmare intestinele şi ficatul asimilau numai o mică parte a substanţelor ingerate; astfel încât substanţele anabolice mult necesare genunchiului, lipseau. Nici din mâncarea de seară nu şi le putea procura, căci seara consuma, iarăşi cafeaua lui cu lapte. Dl W. renunţând la cafeaua cu lapte a făcut foarte bine căci, după 2 săptămâni a scăpat de durerile de la genunchi.

Oboseală cronică şi excitabilitatea

Dacă a) ficatul nu lucrează bine, sau b) colecistul nu poate să evacueze substanţele toxice ale ficatului în duoden, atunci în organism se produce o retenţie a acestor substanţe toxice. Ele se întorc în circulaţie, iar sângele le transportă în întregul organism. Substanţele toxice sunt substanţe excitante, de aceea omul devine arţăgos, excitabil şi obosit.

Cazuistică

- O soră medicală de 22 de ani se plângea de oboseală permanentă. Deşi dormea suficient în timpul nopţii. Se mai adăugau lipsa de memorie şi tulburările gastrice. În fiecare dimineaţă se trezea cu dureri acute în partea inferioară a abdomenului (balonări). Ce arătau zonele reflexogene? O reacţie dureroasă la nivelul stomacului, a duodenului, a ficatului şi a colecistului.

Cum arăta regimul alimentar al acestei sore?

Micul dejun: 1-2 cafele cu frişcă.

Dejunul: consumat în nelinişte având gândurile răvăşite. Ca desert: fructe crude.

La ora 13: cafea cu frişcă.

La ora 14: 2 ceşti de cafea cu frişcă deoarece se simţea obosită.

Suplimentar la ora 16 : lapte

Pentru cină: lapte şi fructe

După ce a fost lămurită că regimul alimentar este deficitar, aceasta şi l-a schimbat masându-şi zilnic zona reflexogenă. După două luni s-a simţit ca nou născută: au dispărut oboseala, uitarea şi iritarea, la fel şi durerile abdominale, precum şi balonările.

Viaţa a meritat din nou să fie trăită.

Insomnia

Oamenii care se trezesc în fiecare noapte la ora două, şi nu mai pot adormi 1-2 ceasuri, sunt prada unei alimentaţii greşite. Ei consumă între orele 19-21 o cină cu meniu complet de carne şi adaosuri. Ficatul devine activ aproximativ după 6 ore; substanţele toxice pe care ficatul le primeşte, trebuie să le dezintegreze. Acest lucru, din păcate nu este posibil în stare de somn şi de aceea omul se trezeşte.

Nu de mult, un paznic de noapte mi-a confirmat că cele mai multe lumini se aprind noaptea între orele 2 şi 3.

Colicii şi calculii biliari

Colicii biliari nu întotdeauna sunt cauzaţi de nisip sau calculi, ci de cele mai multe ori de inflamaţia vezicii biliare.

Indiferent de cauză, este important:

1. să se schimbe regimul alimentar (vezi cap. XII);

2. să se maseze zonele reflexogene ale vezicii biliare şi ale duodenului.

Un chirurg german, a îndepărtat operativ în timpul carierei sale peste 2000 de coleciste. "Prea mult", afirmă acesta astăzi, s-ar fi putut trata mult mai simplu prin masarea zonelor reflexogene.

6. PANCREASUL

Situare

Pancreasul are o poziţie transversală în partea superioară a abdomenului: unul dintre capete se află în potcoava duodenului, iar celălalt atinge suprarenala şi splina.

Menire

Pancreasul este compus din două ţesuturi glandulare cu funcţii diferite:

A. Glandele care produc secreţii digestive

Pentru dezintegrarea hranei în componente cât mai simple avem nevoie de fermenţi. Pancreasul produce fermenţi, care descompun hidraţii de carbon în produse mai simple, iar proteinele în cele mai mici elemente ale lor, aminoacizii. Aceşti fermenţi se produc în glandele respective şi se scurg, printr-o conductă excretoare, în duoden, unde se aliază bolul alimentar.

B. Glandele care produc hormoni

Aceste glande producătoare de hormoni se numesc insulele lui Langerhans şi se găsesc distribuite în tot corpul pancreasului. În celulele A se produce glucogenul, în celulele B - insulina. Insulina reglementează metabolismul zahărului, adică asigură o proporţie normală de zahăr în sânge. Valoare normală este de 80-120 mg %.

Zona reflexogenă

Zona reflexogenă a pancreasului se găseşte în tălpile de la picioare (vezi figura 17).

Stări patologice

- Tulburări ale metabolismului cauzate de lipsa de fermenţi;
- Tulburări de regenerare în toate organele, dacă hrana nu este bine asimilată şi prin urmare lipsesc substanţele anabolice;
- Diabet.

Tulburări de metabolism şi de regenerare

Cum se produce lipsa de fermenţi?

Experienţa demonstrează că trebuie înlăturate în primul rând stările patologice ale duodenului. Prin construcţia duodenului, orificiul de scurgere a secreţiei pancreatice este micşorat. Ca urmare nu ajung fermenţi destui în duoden, iar prin refluxul în pancreas, acesta este deranjat în funcţionalitatea lui şi se blochează.

Diabetul

În mod normal sângele conţine 80-120 mg % glucoză. Glucoza este unitatea cea mai simplă în care zahărul şi amidonul pot fi descompuse în procesul de digestie. După consumul unei mese copioase sângele este "copleşit" de o mare cantitate de glucoză. Dar pancreasul intră

imediat în acțiune producând insulină, astfel încât conținutul de zahăr al sângelui să fie readus la nivelul normal.

Dacă pancreasul produce prea puțină insulină atunci descompunerea zaharurilor se face lent iar zahărul din sânge crește peste valorile normale. Dacă zahărul depășește pragul de 160 mg %, rinichii intră în activitate. Aceștia pentru a preveni intrarea în comă, încep să elimine zahărul prin urină.

Care sunt posibilitățile de terapie?

1. Introducerea în organism a antidiabeticelor în mod artificial sub formă de tablete sau injecții cu insulină și limitarea de alimente cu conținut de glucide.

2.Stimularea funcției pancreasului, astfel ca acesta să fie din nou capabil să producă insulină suficientă. Aici și duodenul are o mare importanță, căci există posibilitatea ca din cauza refluxului fermenților, celulele insulelor lui Langerhans să fie stânjenite în funcția lor. În orice caz de multe ori problema diabetului a putut fi rezolvată prin intermediul duodenului.

Cazuistică

- Dna M. era nevoită să-și controleze lunar nivelul zahărului din sânge, căci acesta era mărit de ani de zile. Ea nu suporta tabletele și trebuia ,deci, să echilibreze zahărul din sânge printr-o dietă severă. Dulciurile îi erau interzise total, pâine aproape nu mânca, doar puține paste făinoase și orez. De 3 ori pe zi era necesar să-și controleze urina.

După ce dna M. a auzit de terapia reflexogenă și a citit propunerile mele privind felul alimentației, a avut o rază de speranță. A început să se maseze cu multă energie și și-a schimbat felul de alimentație, adică a început să consume mai multă pâine, mai mulți cartofi și orez și și-a permis de asemenea să mai ia ici-colo ceva dulciuri. A renunțat la orice fruct, lapte și cafea cu lapte (motivare în cap. XII).

În timpul unei săptămâni compoziția urinei nu s-a schimbat. În a doua săptămână urina conținea mult zahăr. Timp de 7 zile dna M. a eliminat destul de mult zahăr. Acest lucru nu era neliniștitor și trebuia privit ca o reacție cât se poate de logică. În timpul celor 7 zile situația s-a normalizat.

Dacă cineva suferă de diabet, trebuie să procedeze cu mult tact, ca echilibrul între consumul de zaharoase și insulină să poată fi menținut. Sunt necesare controale zilnice, repetate ale urinei, pentru ca să existe o orientare asupra alimentației și a administrării de insulină.

La început dna M. a ținut cont de aceste sfaturi, dar când a văzut că totul merge bine , a devenit mai nepăsătoare. "Dorul" ei după dulciuri era mai puternic decât rațiunea și a început să exagereze. Spre nenorocul ei, în același timp pancreasul a trecut printr-o fază de regenerare și de aceea nu era pe deplin productiv. Pancreasul suprasolicitat a reacționat vehement.

Dna M. se simțea slăbită de puteri, leșina des și simțea o mare sete. Trebuia să urineze des, ceea ce îi cauza arsuri. Culoarea urinii s-a schimbat devenind de culoarea berii brune. Atunci dna M. și-a chemat medicul prin telefon, care a venit în aceeași zi și i-a făcut o injecție cu insulină. Echilibrul corporal s-a putut restabili după 5 zile.

Dna M. și-a continuat tratamentul mai departe, de data aceasta acordând mai multă atenție semnalelor corpului.

De aproape 2 ani dna M. mănâncă normal. În urină nu s-a mai găsit zahăr, la fel și zahărul

din sânge a prezentat valori normale. Medicul curant a fost foarte mulțumit și dna M. a trebuit să meargă numai o dată pe an la control.

7. INTESTINUL SUBȚIRE

Situare

Intestinul subțire are lungimea de aproximativ 5 m și umple cu numeroasele lui anse cavitatea centrală a abdomenului. Prima parte a intestinului subțire este duodenul.

Menire

Resorbția, adică trecerea substanțelor nutritive adecvat pregătite prin pereții intestinali.

Zona reflexogenă

O parte a intestinului subțire se găsește la piciorul drept, iar cealaltă parte la piciorul stâng (vezi fig.25).

Stări patologice

1. Balonări (vezi cele spuse la duoden și la cec).

2. Diaree. Diareea cronică este un semnal de alarmă! De unde să luăm substanțele regeneratoare ce ne sunt zilnic necesare, dacă intestinul le elimină mereu în loc să le prelucreze?

Diareea cronică mai cauzează și colici abdominale zilnice, îmbătrânire precoce, căderea părului, oboseală, nervozitate și depresii psihice.

Cazuistică

● Dna A. în vârstă de 33 de ani, suferea de 1 an de diaree cronică. Arăta ca la 50 de ani: era slăbită, avea pielea cu riduri și cu pete brune, părul fără luciu. Era foarte nervoasă și făcea temperatură cu ușurință. Toate medicamentele ce i-au fost prescrise le-a luat fără nici un rezultat. De la un pacient al meu a auzit până la urmă de reflexologie. Dna A. era pregătită să încerce. Și-a schimbat modul de alimentație (vezi cap.XII), și-a aplicat masajul în mod rațional. După puțin timp, diareea s-a ameliorat și astăzi, după jumătate de an, dna A. arăta ca înainte: tânără și sănătoasă.

8. INTESTINUL GROS

Intestinul gros se împarte în:
- Cecul și colonul ascendent.
- Colonul transversal.
- Sigmoidul.
- Rectul.

CECUL

Situare

Cecul se află în partea dreaptă a părții inferioare a abdomenului, intestinul subțire îmbucă lateral în cec. În punctul de trecere de la intestinul subțire la cel gros se află un ventil, valva ileo-cecală, care împiedică refluxul conținutului intestinului gros în intestinul subțire. Cecul are

un apendice lung de 6-12 cm, aşa-numitul apendice vermiform. În caz de inflamaţie, a apendicului acesta este înlăturat pe cale operatorie.

Zona reflexogenă

Zona reflexogenă se află la piciorul drept. Punctul cel mai expus la stări patologice se află la nivelul primului centimetru inferior al acestei zone. Aici se află valva ileocecală precum şi apendicele (vezi fig.27 şi 26).

Stări patologice

a. Balonare în partea inferioară a abdomenului
b. Apendicita

a. Balonarea în partea inferioară a abdomenului

Este cauzată de o malfuncţiune a valvei ileo-cecale. Atunci intestinul gros este insuficient separat de cel subţire astfel încât, conţinutul intestinal poate să treacă din intestinul gros înapoi în cel subţire. Aici acest conţinut începe să fermenteze. Ca la orice fermentaţie se produc gaze în intestinul subţire, care presează pereţii intestinali, producând dureri acerbe.

Cazuistică

● Dna B. suferea des de dureri acerbe în partea inferioară a abdomenului. Zona reflexogenă a cecului era sensibilă. După 4 săptămâni de masaj zilnic şi schimbare de alimentaţie, zona "s-a liniştit" şi totodată au cedat şi durerile abdominale.

b. Apendicita

Este o inflamaţie a apendicelui vermiform. ● Dna Th., o bună cunoştinţă a mea, m-a sunat foarte agitată că are "apendicită" şi în caz extrem trebuie să se opereze. Tocmai venise de la medic.

M-am dus la ea acasă şi i-am masat punctul reflex timp de jumătate de oră. După aceea s-a culcat relaxată. Durerile abdominale au dispărut. Am arătat dnei Th. punctul care trebuie masat şi ea a continuat masajul zilnic, timp de o săptămână.

Operaţia s-a anulat, iar durerile nu i-au mai apărut.

COLONUL ASCENDENT - COLONUL TRANSVERSAL - COLONUL DESCENDENT - SIGMOIDUL

Situare şi funcţie

Fecalele sunt împinse înainte de undele peristaltice ale intestinului. Aceste unde peristaltice iau naştere prin contractarea şi relaxarea musculaturii intestinale.

Menire: Îngroşarea fecalelor.

Zone reflexogene

La piciorul drept se găseşte punctul reflex al colonului ascendent şi prima parte a celui transversal (vezi fig. 28 şi 29). La piciorul stâng se găseşte P.R. la a doua parte a colonului transversal, colonului descendent şi sigmoidului (vezi fig.30).

Stări patologice

- Dureri abdominale cauzate de obicei de atonie intestinală.
- Diaree.
- Constipaţie (luaţi seama să consumaţi lichide suficiente).

Cazuistică

● Dl E. simţea din când în când o durere surdă în partea stângă exterioară a abdomenului, la nivelul buricului. El suferea de ani de zile de constipaţie şi trebuia să ia mereu purgative, pentru a-şi putea evacua intestinele. Zona reflexogenă arăta un spasm în colţul dintre colonul transversal şi cel descendent. Zonele reflexogene ale restului intestinului gros nu prezentau îmbolnăvire. S-a făcut masajul punctului sensibil. După 3 zile dl E. a avut scaun fără a mai lua purgative şi de atunci i-a dispărut şi durerea.

Sigur, că nu în totdeauna se poate vindeca constipaţia aşa de uşor, ca în cazul dlui E., căci de multe ori sunt afectate întreaga parte a intestinului gros, duodenului şi ficatului.

RECTUL

Situare

Ultima porţiune a intestinului se termină spre exterior cu un muşchi inelar, anusul.

Funcţia

Când fecalele ajung în rect se naşte senzaţia nevoii de defecare.

Zonele reflexogene

a. la piciorul stâng, imediat înaintea călcâiului (vezi fig. 31);
b. în partea interioară a musculaturii gambei la ambele picioare (vezi figura 52).

Stări patologice

- Constipaţie în caz de atonie a rectului,
- Inflamaţii,
- Hemoroizi.

Indiferent despre care din aceste stări patologice este vorba, prin masajul zonelor reflexogene acestea pot fi vindecate. În orice caz, o inflamaţie se va vindeca mai repede decât noduli hemoroidali. Dar şi în acest ultim caz se poate obţine cu relativă uşurinţă încetarea durerii şi oprirea unei eventuale hemoragii. Cine are hemoroizi ar trebui să aibă scaune regulate şi nu prea tari. În caz de hemoroizi "deschişi" se recomandă a se ingera din când în când seminţe de in muiate prealabil în apă, şi dacă scaunele sunt tari, se pot introduce supozitoare de glicerină.

CAPITOLUL IV

CORDUL ȘI SISTEMUL CIRCULATOR

CORDUL (INIMA)

Situare

Cordul este situat în cavitatea toracică. El se află în proporție de 2/3 în partea stângă, iar o 1/3 în partea dreapta a toracelui.

Structura și funcția

Cordul este un organ cavitar musculos, având aproximativ mărimea pumnului omului respectiv. Funcțiile lui sunt:

1. Împinge sângele în plămâni unde se fac schimburile gazoase (mica circulație) și
2. Împinge sângele în marea circulație pentru aprovizionarea întregului organism.

Cordul este împărțit în 4 cavități: două atrii sau auricole și două ventricule. Între fiecare atriu și ventricul se găsește o valvă care împiedică refluxul sângelui. Între atriul și ventriculul drept pe de o parte și atriul și ventricolul stâng pe de altă parte se află un perete despărțitor.

În stadiul embrionar cele două atrii comunică între ele, peretele despărțitor închizându-se numai în momentul nașterii fătului. Înainte de naștere sângele trece din atriul drept în cel stâng evitând mica circulație. După naștere sângele trece din atriul drept în ventriculul drept și de aici în plămâni unde va fi saturat cu oxigen și readus în atriul stâng.

Am pomenit de această comunicare interatrială pentru că de multe ori acesta nu se închide, ceea ce conduce la apariția celor mai multe cardiopatii înnăscute.

Cordul nu se hrănește din sângele care circulă prin cavitățile lui, ci mușchiul cardiac are o rețea de aprovizionare proprie: vasele coronariene.

Zona reflexogenă

Se află în talpa piciorului stâng (vezi figura 33).

Stări patologice

- Senzație de angoasă, sau de junghiuri în regiunea inimii, respirație dificilă.
- Vicii de cord înnăscute sau dobândite (ca urmare a unor boli infecțioase).
- Angina pectorală, infarct de miocard.
- Insuficiență cardiacă, tulburări circulatorii.
- Aritmii.

Senzație de angoasă sau de junghiuri în regiunea inimii, respirație dificilă

Sunt provocate de obicei de balonări, care, prin diafragmă apasă pe vârful cordului, deranjându-i funcționalitatea normală (vezi și capitolul despre tractul gastro-duodenal). Situația este posibilă în cazul când coloana dorsală este slăbită și există o ciupire a nervului inimii la rădăcina acestuia.

Vicii de cord

De regulă este vorba de o iregularitate valvulară sau de o comunicare interatrială. Din punctul de vedere al reflexologiei, tratamentul este acelaşi, fie că este vorba de un viciu dobândit sau unul înnăscut.

Cazuistică

- La naşterea fetiţei dnei R. medicii au sesizat că acest copil avea un viciu cardiac. Faţa acesteia era mongoloidă.

Acest handicap, precum şi multele boli infecţioase de care suferise, i-au întârziat dezvoltarea, aşa că la vârsta de aproape 2 ani nu putea sta singură în poziţia şezut. Orice efort era greu pentru ea. Buzele, precum şi palmele şi tălpile picioarelor aveau o culoare albăstruie. Dna R. a aflat de metoda reflexologiei. Astfel a ajuns la mine cu fetiţa.

Ce arătau zonele reflexogene?

Z.R. ale rinichilor-suprarenalelor-ureterului-vezicii, tractului gastroduodenal, precum şi ale inimii şi punctelor limfatice erau foarte sensibile la presiune.

Cu toată agitaţia şi strigătele disperate, ale copilului , acesteia, i s-a făcut zilnic masaj de 20 de minute. Şi cum era de aşteptat, întâi s-a schimbat aspectul urinii. Aceasta fusese până atunci limpede ca apa de izvor, iar după masaj a devenit închisă la culoare şi cu un miros pătrunzător. După 3 săptămâni copilul a avut de multe ori mânuţele şi picioruşele de culoare roz, buzele, la fel, aveau din când în când o culoare normală, şi a devenit mai puţin susceptibilă la infecţii.

După 3 luni de masaj i s-a făcut un control medical. Doctorul s-a mirat: "Ce s-a mai schimbat fetiţa asta, arată mult mai bine!" Conform datoriei profesionale i-a ascultat inima şi toracele. La inimă a zăbovit mult ca şi cum ar fi vrut să caute ceva. Când privirea lui s-a întâlnit cu privirea întrebătoare a mamei, a spus: "Nu se mai aude suflul; inima copilului *lucrează normal". Dna R. a fost foarte fericită, căci nu există pentru o mamă o fericire mai* mare, decât cea de a putea ajuta propriul copil!

Angina pectorală

Aşa se numeşte ateroscleroza vaselor coronariene. În această afecţiune aportul de oxigen este suficient pentru starea de repaus, dar este insuficient pentru cea mai mică agitaţie sau efort corporal; muşchiul cardiac suferă din lipsă de oxigen, ceea ce se manifestă într-o durere sub formă de ghiară la nivelul sternului.

Stări patologice

- Funcţionalitate insuficientă a suprarenalelor, rinichilor, ureterului şi vezicii.
- Alimentaţia neraţională (balonări care comprimă, prin diafragmă, vârful inimii).
- Tulburări psihice.

Infarct cardiac

Infarctul se face când un vas coronarian este închis de către un cheag sanguin. În acest caz partea respectivă a muşchiului cardiac nemaifiind irigată, moare. Dacă vasul astupat este o arteră mai mare, infarctul este mortal.

Şi aici este valabilă maxima: "Mai bine a preveni decât a căuta pe urmă însănătoşirea!"

Nu veţi fi "candidat" la un infarct, dacă vă îngrijiţi ca rinichii dvs să lucreze normal, să fie capabili a elimina substanţele toxice şi catabolice, iar suprarenalele să producă adrenalină în cantitate suficientă (şi deci inima dv. să nu fie expusă unei presiuni din partea stomacului prin diafragmă. Dacă aţi avut, deja, unul sau două atacuri de cord, atunci vă trebui să vă îngrijiţi punctele reflexogene respective, pentru ca organismul să fie apt de lucru şi să puteţi trăi echilibrat fără frică de moarte.

Pe această temă ar mai fi de spus că persoanele care scapă cu viaţă după un infarct sunt, de obicei, nefumătoare. Fumatul distruge substanţele de rezervă, care sunt neapărat necesare pentru a supravieţui într-un asemenea caz.

Insuficienţa cardiacă

● La scurt timp după ce am început să mă ocup de reflexologie, am însoţit într-un autocar un grup de turişti care s-au dus la o cură balneară, în staţiunea S. Pe la jumătatea drumului o femeie îmi face semn arătând către vecina ei: "Ceva nu este în ordine; destul de curios. Am întrebat-o ce are, dar nu răspunde!"

Dna A. îşi pierduse cunoştinţa. Respira abia vizibil şi nici pulsul nu se mai simţea. Fără ezitare am început să-i masez zona reflexogenă a inimii pe palma stângă, deoarece nu am avut posibilitatea în autocar să ajung la tălpile ei. După 3 minute dna a deschis ochii şi mi-a şoptit cu repro: "Ce-mi faceţi, că mă doare".

Cu toate acestea am continuat să masez zona reflexogenă încă timp de 10 minute, până când s-a simţit bine. Am fost curios să ştiu două lucruri: "De ce vrea să meargă la staţiune? Şi ce a mâncat la micul dejun?" Mi-a răspuns: "Mereu am tulburări de inimă. Aştept ca această cură balneară să-mi ajute. La micul dejun am consumat o cafea cu lapte!" Aşadar, cafeaua cu lapte i - a provocat o balonare şi o presiune la vârful inimii. S-a mai adăugat şi efortul cerut de transportul cu autocarul, ceea ce era prea mult pentru inima ei slăbită.

I-am atras atenţia dnei A. asupra greşelii pe care a făcut-o. Ea s-a uitat cu ochi miraţi la mine: "Credeţi într-adevăr? S-ar putea să aveţi dreptate, căci mă simt totdeauna foarte neliniştită după micul dejun. Să fie de la cafeaua cu lapte? S-ar putea..."

Dna A. şi-a schimbat felul alimentaţiei (vezi cap. XII) şi şi-a normalizat zonele reflexogene.

Tensiunea arterială

La măsurarea tensiunii se iau în considerare două cifre: una care indică o valoare maximă şi cealaltă care indică o valoare minimă. Valoarea superioară oscilează în cazul unei tensiuni normale între 110 şi 140, iar valoarea inferioară între 60 şi 90. Vechea regulă, care socotea 100 + vârsta, este depăşită, astăzi nemaifiind valabilă.

Ce indică aceste două valori?

Valoarea maximă indică tensiunea arterială pe care ventriculul stâng al inimii trebuie s-o învingă în momentul contractării. Valoarea minimă indică tensiunea prezentă în momentul de repaus între două bătăi ale inimii. Valoarea minimă este cea mai importantă; cu cât este mai mare, cu atât repausul inimii nu este de calitate.

Care este cauza unei tensiuni arteriale mărite?

Aproape întotdeauna o deficienţă renală. Rinichii nu elimină cum trebuie substanţele toxice, precum şi substanţele catabolice care se depozitează în interiorul vaselor sanguine.

Prin aceasta elasticitatea, precum şi volumul lor descresc, aşa încât, cordul trebuie să producă o tensiune mai mare pentru a pompa în artere aceeaşi cantitate de sânge.

Cazuistică

Dau mai jos două cazuri, alese dintr-un şir întreg de succese!

- Dnei L. i s-a adus la cunoştinţă că tensiunea arterială poate fi influenţată prin masarea zonelor reflexogene. Deoarece ea suferea de această boală de mai mulţi ani, fiind obligată să ia mereu medicamente, i s-a părut că merită să facă o încercare. Şi-a masat zilnic punctele reflexe ale rinichilor, ureterului şi vezicii, timp de o oră. În a cincea zi s-a simţit rău în mod brusc şi pentru că această stare a ei nu s-a ameliorat nici în ziua a şasea s-a dus la medic. Acesta i-a făcut imediat controlul tensiunii arteriale: era 100/60, adică prea scăzută. La controlul anterior avusese o tensiune mai mare. De unde această schimbare? Dna L. nu s-a sfiit să spună medicului adevărul. Contrar aşteptărilor nu a fost luată în glumă, din contră, medicul a cunoscut şi a apreciat această metodă. El i-a spus: "Continuaţi doamnă, dar renunţaţi numaidecât la tablete, căci altfel tensiunea scade sub valoarea ei normală şi vă veţi simţi rău".
- D-na S. lua de 10 ani medicamente pentru tensiune arterială; cu ajutorul unor tablete această tensiune fusese stabilizată la valoarea de 220/120. Prin masarea zonelor reflexogene, a ajuns într-o perioadă de 1 an să aibă 140/80 (fără tablete).

Aritmia cardiacă, Varice

Etiologie

1. Din cauza depunerilor în vene şi în special pe valve, acestea sunt împiedicate în funcţia lor, aşa încât circulaţia venoasă este insuficientă (vezi fig.III).

2. Este posibilă şi o ciupire a nervului la nivelul coloanei vertebrale, ceea ce are drept urmare faptul că vena nu mai este sub control, îşi pierde elasticitatea şi se lăţeşte. Valvele nu se mai închid, iar sângele pendulează înainte şi înapoi (vezi fig.IV).

Este recomandabilă masarea zonelor reflexogene în caz de varice?

Dacă varicele se află pe gambă, piciorul poate fi masat fără nici un inconvenient. În acest caz trebuie forţate în special zonele corespunzătoare rinichilor, suprarenalelor, ureterului şi vezicii. După 6 luni puteţi masa şi anumite zone aflate pe gambă (ex. zona rectului).

CAPITOLUL V

SISTEMUL NERVOS

1. CREIERUL

Situarea

Creierul se află în cutia craniană şi este delimitat în partea de jos de către baza cutiei craniene, iar în cea de sus de către calota craniană.

Menire

Creierul este considerat a fi centrul corpului omenesc. Fiecare organ este în legătură cu creierul prin nervii senzitivi şi prin cei motori.

Împărţire

Creierul se subîmparte în:

Baza creierului compusă din creierul intermediar, creierul mijlociu, puntea lui Varolin şi bulbul rahidian. În această zonă se află centrele respiraţiei, emoţiilor, ale activităţilor cardiace, controlul presiunii sanguine şi al tractului gastro-intestinal, precum şi centrul plăcerilor.

Creierul mare cu cele două emisfere: stânga şi dreapta, unde se află centrele vorbirii, percepţiilor externe şi ale senzaţiilor precum şi cele motorii. Aici se desfăşoară activitatea gândirii.

Creierul mic este împărţit, la rândul lui în emisfera stângă şi cea dreaptă. De aici se dirijează şi se controlează cea mai fină activitate motorie.

Zona reflexogenă

Cele două degete mari ale picioarelor reprezintă împreună totalitatea capului. Degetul mare al piciorului drept reprezintă jumătatea stângă, iar cel stâng jumătatea dreaptă a capului (vezi fig.1).

Stări patologice

- Tulburări în toate organele.
- Comoţie cerebrală.
- Dureri de cap până la migrene.

Tulburări în toate organele

Deoarece fiecare organ depinde de "centru", o tulburare a creierului poate avea ca efect un dezechilibru funcţional al oricărui organ. De exemplu: după o comoţie cerebrală, bolnavul poate elimina sânge în urină. Deşi rinichii nu prezintă leziuni, creierul care nu funcţionează normal, în urma leziunii avute, a dat comenzi greşite rinichilor. Acelaşi lucru se poate întâmpla, deci, cu oricare alt organ.

Comoţia cerebrală

I Dra S., organizatoarea unei tabere de elevi, în timpul unei coborâri cu schiurile a căzut şi s-

a declanşat o gravă comoţie cerebrală manifestată prin rigiditatea cefei şi a coloanei dorsale. Medicul a dispus ca dra S. să fie transportată imediat de la locul accidentului, acasă.

Medicul de casă i-a prescris odihnă severă în pat timp de 6 săptămâni. Dar mama, foarte speriată şi-a adus aminte de tratamentul prin masarea zonelor reflexogene. Cele două degete mari ale picioarelor, ce abia dacă erau sensibile la presiune înainte de accident, după accident nici nu puteau fi atinse atât erau de dureroase. Zonele reflexogene ale cefei şi ale coloanei dorsale reacţionau puternic. De aceea, dna S., mama domnişoarei, a putut să înceapă masajul doar într-un mod foarte blând. Cu toate acestea zonele reflexogene au fost masate de 3 ori pe zi. Aşa că după scurt timp ceafa şi coloana dorsală şi-au recăpătat mobilitatea.

Şi durerile de cap s-au ameliorat după fiecare masaj; a cedat şi senzaţia de greaţă.

După 10 zile dra S. s-a sculat din pat. S-a simţit atât de bine, de parcă nu s-ar fi întâmplat nimic; de aceea s-a decis ca după o absenţă de 2 săptămâni să-şi reînceapă activitatea.

Dureri de cap - migrene

Un număr mare de oameni suferă de dureri de cap, ameliorându-şi aceste stări neplăcute cu medicamente. Durerile de cap? Pot proveni:

a) Din cauza pantofilor incomozi(vezi cap. XIII)

Examinaţi-vă degetele mari ale picioarelor! Sunt îndreptate înainte? Sau "merg" oblic spre degetul vecin? Au bătături de la degetul vecin? Arată simptome de circulaţie greoaie sau de depuneri?

1 O profesoară de gimnastică medicală, d-na V., suferea în fiecare miercuri şi numai miercuri la dureri de cap. Care să fie cauza? O privire la picioarele ei a dat imediat explicaţia. D-na V. avea picioare late, pantofii însă erau subţiri şi eleganţi; pentru cele două degete mari nu era loc suficient. Circulaţia sângelui era împiedicată de încălţămintea necorespunzătoare. În decursul timpului în z.r. se făcuseră numeroase depuneri. Pentru orice cunoscător, despre interdependenţa între zona reflexogenă şi organul respectiv era clar că durerile provin de la pantofii înguşti. Dar de ce durerile apăreau tocmai în ziua de miercuri? Din discuţia avută au rezultat următoarele: în zilele *de luni, marţi, joi şi vineri dna V. lucra cu pacienţii acasă, iar miercurea mergea regulat la spital,* în localitatea S. Acasă purta sandale comode. Pentru spital se încălţa cu pantofi eleganţi, circulaţia sanguină fiind împiedicată şi astfel îi apăreau durerile de cap.

Din momentul în care dna V. a purtat pantofi mai puţin eleganţi, dar mai sănătoşi şi şi-a făcut masajul degetelor i-au dispărut şi durerile de cap.

b) Din cauza tractului gastro-intestinal. Tulburări ale acestui tract duc adesea la dureri de cap. Masând zona reflexogenă a apendicelui puteţi scăpa de aceste migrene.

c) Schimbarea vremii: vezi senzaţia de echilibru.

d) Tulburările menstruale.

O femeie tânără mi s-a plâns că simte de 3 zile o apăsare în cap. Perioada menstruală a întârziat, oare asta să fie cauza? Zona reflexogenă a ovarului drept a arătat o reacţie puternică. Dar după un masaj de 5 minute a cedat durerea de cap şi în ziua următoare a apărut şi menstruaţia.

e) Forţarea ochilor

f) Stres

g) Accidente.

1 D.T. în vârstă de 2 ani s-a lovit la frunte, în urma unei căderi. Părinţii îngrijorându-se au ţinut fetiţa mai mult timp sub observaţie, fără să poată constata ceva anormal în comportamentul

ei. Aşa că acest accident a fost repede uitat.

După aproximativ 1 an şi jumătate, D. a avut un puternic acces de dureri de cap cu vărsături. Fetiţa suferea îngrozitor, iar medicul nu putea constata cauza. A prescris copilei un supozitor contra durerilor, dar boala nu a cedat. Accesele se repetau tot mai des.

Medicul i-a prescris vitamina B 6, iar în caz de dureri acute, supozitoare.

Din păcate starea fetiţei nu s-a ameliorat. Din contră. Când D. a juns la vârsta de 11 ani nu a trecut nici o săptămână ca să nu fie obligată să lipsească o jumătate de zi sau o zi de la şcoală. Întâmplător dna T (mama fetiţei) a aflat de existenţa reflexologiei şi a început să-şi maseze fiica; în special la cele două degete mari, dar şi zonele reflexogene ale rinichilor, suprarenalelor, ureterului şi vezicii, precum şi ale punctelor limfatice. Imediat s-a văzut o ameliorare. D. nu a mai lipsit de la şcoală nici o singură zi, ceea ce i-a adus note mai bune.

Cu timpul a renunţat la medicamente şi în prezent D. se simte foarte bine.

Migrena

Este cauzată de tulburări în lobul temporar. Poate să fie uni sau bilaterală. În cazul unei dereglări a zonei reflexogene a simţului de echilibru pot apărea greaţa şi vărsăturile.

Cauza

În 90 % din cazuri se fac vinovaţi de astfel de stări, pantofii ascuţiţi, strâmţi şi necorespunzători.

Zona reflexogenă a lobului temporal

Zonele reflexogene ale tâmplelor se află pe partea internă a degetelor mari, adică spre degetul al doilea al tălpii piciorului, tocmai în acel loc unde se fac de multe ori bătături cauzate de apăsarea degetelor. Lobul temporal stâng se află la piciorul drept iar lobul drept la piciorul stâng (vezi fig.5).

Cazuistică

I Într-o dimineaţă am pornit în oraş după cumpărături. Am intrat într-o prăvălie unde întotdeauna, vânzătoarea fusese drăguţă cu mine. De astă dată însă era schimbată. Se târa de colo până colo pe "jumătate moartă". Avusese o migrenă puternică. Se plângea că a aplicat 2 supozitoare "forte", dar din păcate fără rezultat. O asemenea tortură dura de fiecare dată 3 zile, iar în a doua zi obişnuia să aibă şi vărsături. Într-adevăr arăta de-ţi era mai mare mila. De aceea am întrebat-o dacă a mai auzit despre masarea zonelor reflexogene. Mi-a răspuns că nu, dar era dispusă să facă orice, numai să scape de acele dureri îngrozitoare. Ne-am aşezat după tejghea şi am început masajul, prima dată lin, pentru că a reacţionat puternic. Încetul cu încetul presiunea a cedat, ceea ce am putut constata din ochii ei care priveau acum lumea cu mai puţină încordare. După un masaj de aproximativ 10 minute la fiecare picior, durerea a dispărut aproape complet.

2. SINUSURILE FRONTALE

Situare

Sinusurile frontale se găsesc în spatele proeminenţei nazale. Ele sunt cavităţi accesorii ale cavităţii nazale, căptuşite de o mucoasă.

Zona reflexogenă

Zonele reflexogene ale sinusurilor frontale se găsesc în pulpele tuturor degetelor la picioare, partea dreaptă la piciorul stâng, cea stângă la piciorul drept.

Stări patologice

Inflamații și supurații

În practică, inflamația începe cu guturai. Agentul patogen se întinde și provoacă o sinuzită catarală cu febră și cefalee. Tratamentul este de multe ori anevoios - dar nu pentru aceia care cunosc terapia reflexogenă.

Cazuistică

I Când era copil, dl P. a avut o gripă gravă, cu afectarea sinusurilor frontale. De atunci nu a mai putut respira normal pe nas. Noaptea dormea cu gura deschisă și dimineața se trezea cu o uscăciune a gurii. La vârsta de 20 de ani l-a examinat un specialist O.R.L.; acesta nu i-a găsit nici polipi, nici aderențe. Și-a dat cu părerea că trebuie să fie în joc o sinusită. Au trecut apoi ani, în cursul cărora dl P. suferea tot mai mult de dureri de cap în regiunea frontală. Dintr-o întâmplare a ajuns să cunoască reflexologia și s-a hotărât să încerce această metodă.

A început să-și maseze timp de aproximativ 3 săptămâni zonele reflexogene ale sinusului frontal, și iată că prin cavitatea naso-faringiană au început să se elimine conglomerate de puroi, mari de cca. 5 mm, amestecate cu sânge. Această "mare curățenie " a ținut 3 zile, după care dl P. *a mai putut să respire nestingherit prin nas, și nici durerile în regiunea frontală nu au mai apărut.*

I Dl E. mi-a cerut să-i examinez picioarele. Toate zonele reflexogene erau peste medie, doar pulpele degetelor au fost foarte sensibile. Dl E. nu a vrut să recunoască acest indiciu de rezistență minoră; spunea că nu a suferit niciodată cu sinusul frontal, deși a avut în copilărie de mai multe ori amigdalită. Poate că a uitat. Și am început, pentru orice eventualitate, să masez cu temei aceste zone, dl. E rezistând cu curaj.

A doua zi am fost chemat la telefon: "Închipuiți-vă, azi dimineață mi s-a eliminat prin nas și prin faringe o mare cantitate de sânge și de puroi. Și acum mă simt atât de bine! Nici nu puteam să-mi închipui că poți să-ți simți capul atât de ușurat".

3. COLOANA VERTEBRALĂ

Menirea

Coloana vertebrală susține capul și coastele, și conține (apărată de canalul vertebral), măduva spinării. Coloana vertebrală duce cea mai mare parte a greutății corpului.

Structura

Pe coloana vertebrală se deosebesc:

- 7 vertebre cervicale

Coloana cervicală este foarte mobilă. Ea ne permite să aplecăm capul înainte, precum și să-l întoarcem lateral într-un unghi de 90 grade în fiecare parte.

- 12 vertebre dorsale

Coloana dorsală este mai puțin mobilă, în schimb este mai stabilă. Fiecare vertebră poartă o pereche de coaste.

- 5 vertebre lombare

Vertebrele lombare duc cea mai mare parte a greutăţii corpului. Ele au o mare mobilitate înainte şi înapoi, permiţând aplecarea înainte şi întinderea trunchiului.

- 5 vertebre sacrale

Ele sunt sudate între ele, formând un singur os - osul sacral. De aici derivă fixitatea centurii pelviene.

- 4-5 vertebre coccigiene

Formează coada strămoşilor noştri. Aceste vertebre sunt mai mult sau mai puţin concrescute, formând osul coccigian.

Curbura coloanei vertebrale având forma de S, îi permite să reziste în mod elastic la şocuri. Se mai găseşte între fiecare dintre vertebre şi câte un disc inervertebral cu funcţii de amortizare. Aceste discuri au în exterior cartilagii, iar în interior o masă elastică, gelatinoasă.

Poziţia corectă a coloanei este menţinută de aproximativ 200 de muşchi şi nenumărate ligamente. Nervii coloanei vertebrale pleacă în direcţie laterală în perechc prin spaţiul intervertebral, inervând organele respective. De exemplu: din coloana cervicală pleacă 7 perechi de nervi ce inervează membrele superioare, iar din coloana lombară, alte 7 perechi de nervi pentru inervarea membrelor inferioare.

Zona reflexogenă

Zona reflexogenă a coloanei vertebrale se întinde de-a lungul marginei interioare a boltei piciorului. Aici puteţi să observaţi, foarte exact, forma coloanei dv. Se masează bolţile la fiecare picior.

Tulburări

Luaţi în considerare că fotoliile şi saltelele moi pun coloana dvs la grea încercare. Ridicarea greutăţilor ar trebui făcută din poziţie de genoflexiune. Dacă din această poziţie ridicaţi o greutate de 50 kg, atunci asupra coloanei dv. apasă exact 50 de kg. Dacă însă ridicaţi această greutate cu genunchii întinşi şi aplecându-vă înainte, atunci coloana dv va trebui să suporte o presiune mult mai mare, şi anume 760 kg.

Tulburări de inervaţie ale organelor

Fiecare organ este dependent de inervaţia care o primeşte.

Aceasta poate fi tulburată sau poate lipsi în caz de inflamaţie a rădăcinii nervilor sau în caz de comprimare a lor:

- sciatică şi lumbago;
- morbul lui Scheuermann;
- boala lui Bechterev;
- hernie de disc;
- dureri de spate prin contracţia musculaturii;
- durere coccigiană în poziţie şezândă.

Aşa-zisa "uzură a discurilor intervertebrale"

Această expresie este pusă intenţionat în ghilimele, pentru că este simbolică. În organism nu există fenomen de uzură în acest sens. Dacă organismul nostru s-ar uza, atunci acest lucru s-ar

întâmplă în primul rând la nivelul mâinilor şi al degetelor. Doar ele muncesc tot timpul vieţii şi totuşi nu se "tocesc".

Deci, este vorba despre deformarea discurilor intervertebrale.

Cum se ajunge la o deformare a discurilor intervertebrale?

Ca în fiecare organ şi în aceste discuri au loc mereu procese anabolice şi catabolice. Substanţele catabolice de descompunere sunt îndepărtate prin căile sanguine şi cele limfatice, iar substanţele anabolice, de reconstituire, ajung acolo aduse de sânge. Se vede deci, cât de importantă este o bună circulaţie a sângelui. Dar din cauza unor stări spastice, această circulaţie este deseori stingherită, aşa că organul respectiv duce lipsă de acele substanţe anabolice de care are mare nevoie. Pe deasupra se constată că la persoanele în vârstă leziunile discurilor intervertebrale sunt întotdeauna asociate cu sensibilitatea zonelor stomacului, duodenului şi ficatului, deci asimilarea hranei lasă de dorit. Aşa că pe lângă circulaţia insuficientă, sângele conţine prea puţine substanţe anabolice. Nu este de mirare deci, că aceste discuri se deteriorează şi pierd din elasticitate (vezi fig. V).

Ce trebuie făcut

- Stimularea circulaţiei sanguine prin masarea zonei reflexogene a coloanei vertebrale;
- Activarea eliminării substanţelor nefolositoare şi toxice, adică curăţenia sângelui prin masarea zonelor reflexogene ale rinichilor şi ureterelor, vezicii şi a celor trei puncte limfatice;
- Masajul duodenului, ficatului şi colecistului. Schimbarea felului de alimentaţie, pentru a avea din nou la dispoziţie substanţe anabolice în cantitate suficientă.

Astfel veţi putea regenera discurile dv. "uzate"!

Cazuistică

1 Înainte de a începe masajul zonelor reflexogene, starea de sănătate a dlui H. era precară, deşi practica sportul şi în special pe cel acvatic; suferea de dureri continue ale coloanei vertebrale, precum şi de cefalee, balonări, senzaţie de oboseală etc.

Aici ne vom referi doar la durerile de coloană, de care suferea de cca. 6 ani. Durerile începeau de la ceafă şi treceau prin partea toracică şi lombară până jos la osul sacral şi vertebrele coccigiene.

Noaptea abia mai putea să doarmă câte 2 ore, din cauza durerilor. De serviciul militar fusese scutit. Medicii care-l examinaseră cu această ocazie s-au uitat cu mirare la radiografie, spunând: "Cum este posibil că puteţi merge pe propriile picioare ?" Medicul de circumscripţie, precum şi ortopedul specialist au afirmat că boala este incurabilă, fiind vorba de "morbul lui Scheuermann", adică de o uzură a discurilor intervertebrale şi de o spondiloză. Singura terapie erau înotul şi gimnastica, dar acestea nu i-au adus nici o ameliorare. Ba din contră, durerile au devenit tot mai insuportabile, medicul indicându-i operaţia pentru a se obţine o rigiditate a coloanei. "Cu cât mai devreme, cu atât mai bine, căci altfel nu vă veţi putea deplasa decât în cărucior!"

Crudă soartă! O viaţă obişnuită, normală, să se termine la 28 de ani! Acest lucru nu era de acceptat. Trebuia să existe şi o altă posibilitate. A încercat şi a experimentat diferite metode - toate fără rezultat - până ce a ajuns să cunoască reflexologia. Cu puterea ce ţi-o dă disperarea a început să-şi maseze zonele reflexogene de la picioare. După fiecare masaj a simţit o uşurare, care i-a dat siguranţa că se află pe drumul cel bun.

Astfel, şi-a masat zilnic 10 minute la fiecare picior zona reflexogenă a coloanei vertebrale.

Dar a căutat să reglementeze şi celelalte zone şi şi-a schimbat felul alimentaţiei. Încetul cu încetul s-a putut remarca o ameliorare în sănătatea sa. După 2 luni de masare, d-l H. nu a mai avut dureri. Astăzi poate ridica fără prea mare efort greutăţi, până la 100 kg.

Sciatică

Nervul sciatic părăseşte canalul vertebral la nivelul coloanei lombare şi se împarte, deasupra tibiei în nervul popliteu extern şi cel intern. El este cel mai lung şi cel mai gros nerv al corpului nostru (*diametrul lui corespunde cu grosimea degetului mic al persoanei respective*). El inervează partea exterioară a membrului inferior, exceptând talpa. Sciatica se produce prin:

- o mişcare "greşită" sau o sarcină prea mare a coloanei;
- inflamaţie sau ciupire a părţii radiculare a nervului;
- o reacţie chimică: prea multe toxine (funcţie defectuoasă a rinichilor şi o alimentaţie greşită);
- stres.

Zona reflexogenă

Nervul sciatic trece de-a lungul tibiei şi al peroneului. În caz de dureri acute trebuie masat locul cu multă grijă (vezi fig. V3).

În caz de mare sensibilitate, regiunea sciaticului poate fi masată şi în zona reflexogenă a membrului superior de-a lungul mâinii şi a radiusului.

Dacă această boală este cauzată de o inflamaţie sau de o comprimare a părţii radiculare a nervului, atunci se masează şi punctul de emergenţă al nervului sciatic, adică coloana lombară (vezi punctul 3 al acestui capitol).

Cazuistică

1 Într-o seară am fost invitat la un prieten. O bună cunoştinţă a lui a fost şi ea acolo. Aceasta suferea de câteva ore de dureri în şezut, în coapsă, precum şi în gamba dreaptă, abia putând să meargă.

Ce s-a putut vedea la zonele reflexogene?

1. Depozite la nivelul nervului popliteu pe partea dreaptă.
2. Activitate renală defectuoasă, deci o insuficientă eliminare a toxinelor.
3. O ingerare enormă de substanţe toxice: 6 până la 8 ceşti de cafea cu lapte şi peste 1 kg de fructe crude pe zi.

I-am masat zonele reflexogene ale suprarenalelor, rinichilor, ureterei şi vezicii, şi am obţinut cedarea stării spastice la nivelul nervului popliteu. Doar după 40 de minute, persoana a fost complet eliberată de dureri şi a dansat de bucurie în jurul camerei.

E clar că nu în toate cazurile se poate obţine o eliberare de dureri într-un timp atât de scurt. Depinde care anume punct şi cât de multe puncte sunt afectate, ca timpul în care afecţiunea poate fi înlăturată să fie mai lung sau mai scurt.

Lumbago

Nervul este comprimat la nivelul coloanei vertebrale. De obicei se produce prin supraîncărcarea coloanei (de exemplu ridicarea unui coş greu de rufe).

Hernia de disc

Cauza: Musculatura şi ligamentele slabe care nu se opun unei deplasări a discului

intervertebral. Discul poate comprima nervii spinali, ceea ce provoacă dureri atroce.

Ce-i de făcut?

Masarea zonei reflexogene a coloanei la nivelul respectiv. Aici găsim o reacție dureroasă. Prin masaj se obține o irigare mai bună a regiunii respective, mușchii și ligamentele se întăresc, durerile se calmează.

Durerile de spate

80 % din durerile de spate sunt cauzate de contracții spastice ale musculaturii spatelui. Este necesară o irigare sanguină mai bună prin masarea zonelor reflexogene. Pentru comparație, vezi dureri pelviene și ale centurii scapulo-humerale, în capitolul XI.

Leziuni ale vertebrelor coccigiene

Dureri după îndelungată ședere pe un scaun tare.

Exemplu:

1 "Cred că mi-am vătămat osul coccigian pe când eram încă copilă, căci numai așa se explică, că la vârsta de 12 ani abia am mai putut sta în bancă la școală. Pe șeaua bicicletei mele am aplicat un strat gros de burete, și tot nu am rezistat să merg mai mult de 5 minute. De când am reglementat zona reflexogenă respectivă, prefer să stau pe un scaun cât mai tare", îmi declara o fostă pacientă.

4. CEAFA

Pe lângă zona reflexogenă a coloanei cervicale pentru ceafă mai există încă o zonă reflexogenă, aparte.

Zona reflexogenă

Punctul reflexogen al cefei se află la ambele picioare pe partea interioară a rădăcinii degetului mare (vezi fig. 7).

Tulburări

Cauza tulburărilor la ceafă sunt pantofii înguști ! Chiar dacă pantofii au numai tendința de a fi ascuțiți, zona reflexogenă a cefei se află, deja sub presiune. Dacă această presiune ține mult, se formează depozite ce se îngroașă. Depozitele de mărimea unui bob de mazăre nu sunt o raritate în această zonă. Datorită acestor "boabe", irigarea sanguină a cefei este stingherită.

Pe lângă aceasta, activitatea profesională modernă mai cere o permanentă supraîncărcare a mușchilor cefei. O asemenea supraîncărcare și stingherire a circulației conduce la spasme, la rigiditatea cefei și la dureri.

5. PLEXUL SOLAR

Plexul solar aparține sistemului nervos vegetativ. Aceasta este o rețea nervoasă făcând parte din nervul simpatic. Câmpul de inervare al lui este sistemul gastro-intestinal.

Zona reflexogenă

Zona reflexogenă a plexului solar trebuie să fie în zona stomacului, loc unde acesta se află în organism. Se găsește la ambele picioare (vezi fig.20).

Tulburări

Tulburări gastrice pe bază nervoasă. Fiecare cunoaşte expresia: "O veste rea îmi stă în stomac". O asemenea veste rea influenţează plexul solar care la rândul lui provoacă contracţii spastice ale stomacului şi intestinelor (exemplu: vezi la icter, cap. XIII).

Ex: Diareea nervoasă la supărări şi stresuri.

Leşin cauzat de o lovitură în epigastru. Plexul solar iritat de lovitură reacţionează foarte puternic.

CAPITOLUL VI

SUBSTANȚELE DE APĂRARE

1. SISTEMUL LIMFATIC

Afară de sistemul vascular sangiiin , omul are şi un sistem limfatic. Vasele limfatice sunt, la origine, nişte tubuşoare subţiri, închise la un capăt. Ele se unesc în vase mari, care au menirea să transporte lichidul limfatic în direcţie inversă. Astfel în partea inferioară, a corpului, se află dedesubtul diafragmei lichidul limfatic într-un fel de bazin limfatic. De aici limfa se scurge în ductul limfatic toracic, în care se varsă şi o parte a lichidului limfatic din partea superioară a capului, totul fiind transportat spre marile vase.

Ce transportă vasele limfatice?

Zilnic, peste 2 litri de lichid interstiţial, grăsimi din intestine, dar şi bacterii şi alte substanţe străine organismului, precum carbon şi substanţe minerale etc.

Ganglioni limfatici

Pe suprafaţa vaselor limfatice se găsesc din loc în loc ganglioni. Aceştia au menirea de a filtra lichidul limfatic, dar şi de a da naştere la limfocite, adică globule albe ale sângelui, pe care organismul le înlocuieşte din 2 în 2 zile.

Unde se găsesc ganglionii limfatici?

În mod special în ţesutul conjunctiv al bazinului, al spaţiului interstiţial al toracelui, precum şi în canalul gastrointestinal; în caz de inflamaţie ganglionii devin vădit palpabili în regiunea inghinală, axială şi cervicală.

Dacă se produce o infecţie în corp, ganglionii limfatici cei mai apropiaţi reacţionează producând de îndată mai multe limfocite. Ganglionul se măreşte devenind sensibil la presiune. De reţeaua limfatică mai aparţin apendicele, amigdalele şi splina.

Zone reflexogene

1. Zona limfatică a părţii superioare a corpului (vezi figura 39).
2. Zona limfatică a părţii inferioare a corpului (vezi figura 40).
3. Bazinul limfatic şi ductul limfatic (vezi fig. 41).

1. Partea superioară a corpului şi capul. Această zonă reflexogenă se află pe tălpile picioarelor, într-o adâncitură în faţa osului malcolar exterior al gleznei respective.

2. Partea inferioară a corpului se află pe talpa picioarelor stâng şi drept în adâncitura din faţa osului malcolar interior al gleznei respective

3. Bazinul limfatic şi ductul limfatic.

Această zonă reflexogenă se află atât la piciorul stâng cât şi la cel drept, în adâncitura aflată între primul şi al doilea metatarsian.

Stări patologice

1.Hidrops al picioarelor, glezne umflate.
2.Celulită

3. Lipsă de anticorpi (absenţa febrei).

4. Blocaje în mai toate organele: mioame (vezi la uter), chisturi (vezi la mamelă), ulceraţii, cancer.

Cazuistică

Hidrops al picioarelor, glezne umflate.

• Picioarele d-nei W. erau foarte umflate de ani de zile; din mijlocul gambei în jos, ele aveau aceeaşi circumferinţă. În afară de aspectul inestetic, această stare de fapt era o mare povară, căci îşi simţea tot timpul picioarele ca de "plumb". Familia W. avea în proprietate o prăvălioară şi d-na W. se îndeletnicea cu vânzarea, deci, era mereu în picioare. Într-o zi, când abia se mai putea ţine pe picioare, o clientă i-a atras atenţia asupra metodei de reflexoterapie. Ea a devenit imediat interesată. Timpul concediului tocmai se apropia, iar masajul putea să devină o ocupaţie interesantă.

Astfel şi-a masat zonele reflexogene ale tălpii piciorului cca.30 de minute pe zi. Pentru punctele limfatice a apelat la ajutorul d-lui W. Acesta nu era un lucru atât de simplu; trebuia să facă un efort considerabil ca să ajungă să pipăie adânciturile respective. Dar d-l. W nu s-a dat bătut. 10 minute pentru fiecare punct, în total o oră pe zi. Încetul cu încetul umflătura ceda. După 4 săptămâni a fost vizibilă o micşorare cu 4-5 cm a circumferinţei fiecărei glezne. D-na W. comenta: "Mă simt atât de uşurată, acum mai pot purta şi eu o rochie, fără să am complexe."

Celulită

Multe femei suferă de celulită mai ales în zona coapselor. Cauza acestui defect estetic este sistemul limfatic care lucrează defectuos pe fondul unei tulburări hormonale. Pentru aceasta nu este suficient să provoci doar o deplasare superficială a limfei, cum se face la aşa-zisul drenaj al limfei, ci trebuie obţinută o regularizare a producţiei hormonale şi o funcţionalitate mai bună a reţelei limfatice . Se masează aproximativ 2 minute fiecare punct. Rezultatul: circumferinţa coapsei a scăzut cu 9 cm. Aspectul de coajă de portocală a pielii a dispărut complet.

Lipsa de anticorpi

Mulţi adulţi nu fac febră când se îmbolnăvesc. Viteza de sedimentare e "adâncită", sângele este "curat". Prea curat! Căci lipsesc limfocitele, purtătoarele anticorpilor contra bolilor infecţioase. Şi astfel, pătrunzând într-un asemenea organism cu sânge "curat", bacteriilor le este uşor să-şi desfăşoare activitatea nefastă. Pentru că nu dau de o rezistenţă, se cuibăresc undeva în organism şi acţionează. Deşi pacientul se simte obosit şi abătut prezentând şi simptomele bolii, totuşi termometrul nu indică mai mult de 37 grade C. Dacă în organismul lui ar fi fost prezente substanţe de apărare în cantităţi suficiente, s-ar isca o luptă cu intruşii, deci s-ar produce febra. Dacă în această situaţie organismul va fi ajutat cu masajul punctelor limfatice , puteţi fi sigur, că anticorpii dumneavoastră vor reputa o victorie asupra agentului patogen şi în scurt timp vă veţi simţi sănătos şi vioi. Febra să nu vă sperie niciodată, chiar dacă ajunge la 39 sau 39,5 grade. Fiţi bucuroşi că organismul dvs reacţionează şi se apără. Dacă înlăturaţi febra cu ajutorul antipireticelor slăbiţi apărarea organismului şi se poate întâmpla să vă simţiţi slăbit şi obosit timp de mai multe săptămâni. Pe de altă parte s-ar putea

întâmpla ca, începând a masa punctele limfatice să declanșați un acces de febră. Cu alte cuvinte, în organism se află ascunsă undeva o infecție latentă. Prin masaj organismul ajunge să posede destule limfocite și poate începe lupta cu agentul patogen pentru a face ordine.

Cancer

•Tânărul G., în vârstă de 17 ani, a observat prima dată în luna septembrie o umflătură deasupra genunchiului stâng. La început nu i-a dat prea mare importanță. Însă după 2 luni umflătura a devenit mai vizibilă și sensibilă la presiune, așa că tânărul s-a decis să meargă la medic. Acesta a încercat să scoată apa din umflătură cu ajutorul seringii, dar fără rezultat, așa că l-a trimis la spital pentru precizare de diagnostic, încercându-se diferite metode pentru îndepărtarea tumorii, dar toate fără rezultat.

Atunci G. a fost transferat la Spitalul teritorial unde tumoarea a fost îndepărtată prin operație. Rezultatul biopsiei a fost primit după câteva zile și era pozitiv, pentru cancer. Nici examenul hematologic nu a fost favorabil: ficatul, rinichii și splina prezentau o slabă funcționalitate. Ce se va întâmpla? S-a propus chiar amputarea piciorului. După un nou examen general asociat cu limfogrofie, când s-a constatat în mod categoric cancer limfatic, nu a mai putut fi vorba de amputare. S-au aplicat 20 de iradiații și 5 injecții la 10 zile, dar G. s-a simțit tot mai rău.Se apropia Crăciunul. După părerea medicilor, G. mai avea de trăit cel mult 3 luni. De aceea i-au permis să petreacă Sărbătorile acasă. În aceste zile, G. a fost vizitat de către familia H., un unchi și o mătușă, cărora metoda reflexoterapiei le era bine cunoscută.

Când au aflat cât de gravă este situația nepotului au insistat ca G. să înceapă imediat să-și facă masaj. Dar G. trebuia să se întoarcă la spital pentru circa 20 de iradieri, deși acestea nu-i aduceau nici o ameliorare.

În această situație, domnul și doamna H. l-au căutat pe profesorul clinicii. I-au spus despre masaj și că doresc să încerce acest tratament. După multe tratative li s-a dat permisiunea să-l ducă pe G. acasă.

Așa i s-a făcut lui G. ieșirea din spital și el a ajuns la mine pe data de 7 ianuarie 1972. Coapsa și regiunea inghinală care au fost radiate erau în parte deschise și supurau. Starea generală era cât se poate de proastă. Confirmarea am avut-o la examinarea zonelor reflexogene - fiecare punct important era extrem de dureros. Mai ales punctele limfatice. Acolo unde în mod normal trebuia să fie o adâncitură, se afla o ridicătură.

G. a fost masat zilnic timp de 2 ore: 60 de minute la punctele limfatice , alte 60 de minute la punctele rinichilor, suprarenalelor, ureterului, vezicii - precum și ale capului, stomacului, duodenului, ficatului, colecistului și splinei.Alimentația a fost schimbată în mod radical (vezi cap. XII). Toate tabletele și fiolele au fost aruncate la gunoi. Ca tratament reconfortant s-au prescris 3 linguri de polen pe zi.

Rănile coapsei au început să se vindece. Tot timpul lui G. i s-au făcut probe de laborator și s-a putut constata o ameliorare a hemogramei. Și exact după 3 luni a sosit și ziua bucuriei, când în sânge nu s-a mai putut constata prezența celulelor canceroase.

Astăzi, G. este sănătos și pe deplin capabil de muncă. De 2 ori pe săptămână își masează timp de 20 de minute în mod profilactic, punctele limfatice.

2. SPLINA

Situare

Lungimea splinei este de aproximativ 12 cm, lăţimea de 8 cm, iar grosimea de 3 cm, aceasta fiind situată între rinichiul stâng, stomac şi colonul transversal.

Funcţia

Splina, are aspectul unei glande limfatice mărite. Funcţiile ei sunt:
1.Producerea limfocitelor şi a anticorpilor.
2.Filtrarea sângelui şi distrugerea globulelor roşii îmbătrânite.
3.Înmagazinarea sângelui.

Zona reflexogenă

Se află pe partea stângă a tălpii piciorului, sub zona reflexogenă a inimii (vezi figura 34).

Stări patologice

☐ prea puţină hemoglobină;
☐ lipsă de substanţe defensive;
☐ junghiuri.

Cazuistică

● O tânără doamnă de 30 de ani, S.R., se afla în tratament medical, pentru ameliorarea funcţiei splinei. De mai multe săptămâni suferea de dureri în partea superioară stângă a abdomenului. Hemograma denota o stare patologică gravă: hemoglobina 50 % (valoarea normală fiind 90-100 %), hematii 2,8 milioane (normal 4,5 milioane), viteza de sedimentare cu valori mărite. După ce toate medicamentele folosite nu au dus la nici o ameliorare, profesorul a sfătuit-o să consimtă extirparea splinei. Totuşi, întâmplarea a făcut că d-na R. a auzit tocmai în această perioadă de reflexoterapie. Ea a arătat imediat pentru acest tratament un viu interes. Aşa a ajuns la mine. Picioarele ei mi-au relevat în ce stare se afla. Nu numai splina fusese tulburată, ci toată reţeaua limfatică. Pe deasupra şi tractul gastro-intestinal împreună cu ficatul şi colecistul (constipaţie timp de 19 zile), rinichii, ureterul, vezica, precum şi capul (migrene), ceafa, ovarele.

D-na R. a aruncat la ghenă toate medicamentele. La început s-a lăsat masată de 2 ori pe săptămână, timp de o oră. Acasă îşi masa zilnic timp de 30 de minute picioarele. După 2 săptămâni a dispărut junghiul la splină şi s-a simţit mai bine. Această ameliorare s-a oglindit şi în hemogramă; după 5 luni şi jumătate aceasta a prezentat următoarele valori: hemoglobină 82 %, adică 32 % în plus faţă de primul rezultat, hematii 4,1 milioane, adică cu 1,3 milioane în plus faţă de rezultatul primelor analize. Viteza de sedimentare normală.

Extraordinar!

Şi astăzi nu numai hemograma d-nei R. este în ordine, ci întregul ei organism.

Iată o caracterizare făcută de ea însăşi: "Niciodată în toată viaţa mea nu m-am simţit mai bine ca acum".

● R.N., un ştrengar de 12 ani, era bun la gimnastică, am putea spune chiar foarte bun. Însă nu putea să fugă pe distanţe mari. După câteva minute de alergare îl apuca un junghi în partea stângă şi era nevoit să abandoneze. Am bănuit numaidecât că este vorba despre o tulburare la

nivelul splinei. Bănuiala s-a dovedit a fi justă. Cum am apăsat punctul reflexogen al splinei, R.M. a scos un țipăt. Anamneza a dat la iveală o leziune produsă în timpul alergării cu schiurile cu un an în urmă, căreia nu i-a dat importanță. După masajul zilnic pe o perioadă de 2 săptămâni, splina a revenit.

3. AMIGDALELE

Amigdalele gâtului și ale faringelui sunt un aglomerat de țesut limfatic. Menirea lor este de a da substanțe defensive în caz de infecții, ale gâtului și faringelui.

Deci, amigdalele nu sunt nefolositoare și trebuie bine gândit înainte de a le extirpa. Căci, de multe ori operația nu este binevenită. Deși, omul respectiv nu se mai îmbolnăvește de amigdalită, totuși în multe cazuri laringele devine sediul a diferiți agenți patogeni.

Există o zonă reflexogenă pentru amigdalele dureroase, tumefiate și puroiate. Vă veți mira în cât de scurt timp masajul își face efectul. Câte 5 minute la fiecare picior și pacientul dvs se va simți mai bine. Nu e un lucru anevoios. Încercați-l!

Zona reflexogenă

Zona amigdalelor faringiene se găsește pe partea dreaptă a celor două degete mari ale picioarelor, în stânga și în dreapta tendonului (vezi figura 45).

CAPITOLUL VII

GLANDELE HORMONALE

1. HIPOFIZA

Situare

Hipofiza se găseşte în partea inferioară a creierului.

Menire

Ea este glanda hormonală cea mai importantă care guvernează:
- glanda tiroidă
- glanda suprarenală
- glandele sexuale (testicolele - ovarele)

Hipofiza produce hormonii creşterii şi altele.

Zona reflexogenă

Se află la piciorul stâng şi drept (vezi figura 4).

2. GLANDELE SUPRARENALE

Situare

Cele două glande suprarenale sunt poziţionate deasupra celor doi rinichi având aspectul a două capişoane. În ţesutul lor se poate deosebi o zonă corticală şi una medulară. Fiecare dintre acestea produce hormoni diferiţi.

a) **Medulara glandei suprarenale** produce adrenalina. Aceasta este necesară pentru travaliul muscular al inimii, determină ritmul cardiac şi dă indicaţii pentru distribuirea corectă a sângelui în corp. Înviorează metabolismul, intensifică metabolismul bazal, ceea ce are drept consecinţă o producţie mărită de căldură.

Stări patologice

- Artimii cardiace
- Stări de leşin

Exemplu de aritmie cardiacă

• Preotul P. a suferit ani de zile de tulburări grave ale inimii. În diferite staţiuni balneare a putut să se bucure de o ameliorare, dar numai pentru un timp scurt.

Când l-am întâlnit, pentru prima dată pe d-l P. el avuse până atunci 25-35 de accese pe zi în care îşi pierdea cunoştinţa pentru scurt timp, ceea ce i-a provocat accidente cu leziuni. Devenise dependent de bucătăreasa sa, care-l acompania pretutindeni, căci nu se ştia niciodată când anume se putea produce un asemenea acces.

Ce prezentau zonele reflexogene?

Zona reflexogenă a inimii a arătat o stare relativ bună, însă cea a rinichilor şi în special a suprarenalelor a lăsat mult de dorit. De aceea era de presupus că inima preotului P. era perfectă, din punct de vedere organic, dar lăsau de dorit celelalte organe.

De aceea i-am masat în mod special suprarenalele, rinchii, ureterul, şi vezica, 20 de minute la fiecare picior. Bucătăreasa m-a observat în acest timp cu atenţie, pentru a continua masajul acasă. După o săptămână l-am revăzut. Îi mergea mult mai bine după primul masaj, iar numărul acceselor scăzuseră de la 30 la 5 pe zi.

b) Corticala suprarenalei - produce hormoni corticoizi, din care cortizonul este cel mai cunoscut. Aceşti hormoni au rol antiinflamator şi stimulează producţia limfocitelor. Reglează metabolismul substanţelor minerale, prefabrică hormonii sexuali şi influenţează creşterea.

Stări patologice

-Lipsa corticoizilor conduce la:
- reumatism
- astm bronşic
- inflamaţia articulaţiilor

Zona reflexogenă

Se găseşte exact deasupra zonei rinichilor, într-un strat foarte profund. Suprarenala drepată se află la piciorul drept, iar suprarenala stângă se află la piciorul stâng.

3. GLANDELE PARATIROIDE

Situare

Cele patru paratiroide au mărimea şi forma asemănătoare lintei. Ele se află în spatele tiroidei.

Menire

Producţia hormonului paratiroidian care reglează metabolismul calciului.

Zona reflexogenă

Se află pe marginea interioară a piciorului, exact înaintea articulaţiei degetului mare, nu pe talpa piciorului, nici pe marginea laterală, ci exact pe cantul de trecere de la talpă la pareta laterală a piciorului (vezi fig. 13).

Stări patologice

Hiperfuncţia şi hipofuncţia. Masajul reglementează ambele tulburări.

1. Hiperfuncţia este foarte rară şi provoacă tulburări ale sistemului osos.

2. Hipofuncţia. Se crede că oamenii de azi mor în general, din cauza unor calcifieri exagerate, dar tocmai contrariul este adevărat, ei mor din cauza unor decalcifieri exagerate.

Cu ce s-ar putea remedia această stare?

Prin înghiţirea de tablete de calciu? Aceasta poate ar ajuta pentru moment, dar nu rezolvă cauza. Hrana noastră de toate zilele conţine destul calciu chiar dacă nu bem lapte, doar că paratiroidele lucrează defectuos, aşa că elementul calciu necesar în organism este eliminat fără a fi folosit.

La ce serveşte calciul în organism?

- Pentru construirea substanței osoase, a dinților, a unghiilor.
- Pentru activitatea musculară.
- Pentru coagularea sângelui.
- Calciul influențează permeabilitatea vaselor sanguine.
- Pentru procesul de vindecare în caz de inflamații și de infecții.

Stări patologice cauzate de lipsa de calciu:

- unghii casante,
- dinți cariați, oase poroase,
- senzații de oboseală,
- constipație,
- crampe ale gambei, ale piciorului (cârcei),
- spasme musculare (migrene, mâini și picioare reci), vânătăi chiar în cazuri de loviri ușoare,
- insomnii.

Exemple

• Un bătrân fotograf mi-a povestit că se trezește noapte de noapte din cauza cârceilor. Ce ar putea face pentru acest lucru?

I-am atras atenția asupra importanței zonelor reflexogene ale paratiroidelor. De atunci el masează în mod regulat și cu mult succes aceste zone înainte de culcare. Începând de la primul masaj el nu a mai fost trezit niciodată de acești cârcei neplăcuți.

• O soră de spital, din Austria, abia putea să mai meargă. Picioarele ei erau rigide și mâinile îndoite și țepene. Nici cu cel mai mare efort nu le-ar fi putut desface. Am întrebat-o dacă știe cât calciu are în sânge.Răspunsul a fost negativ. Zona reflexogenă a paratiroidelor s-a arătat deosebit de dureroasă, ceea ce mi-a dat siguranța că lipsa calciului nu a fost una din cauzele principale ale stării acesteia. De aceea am masat-o pe sora M, la nivelul zonei reflexogene la ambele picioare câte 10 minute. Rezultatul a fost extraordinar. Pentru prima dată după mult timp a putut să-și deschidă mâinile încet și cu precauție. Ce bucurie! Ziua următoare a cerut în spital să i se determine conținutul de calciu din sânge. Rezultatul era mai rău decât m-aș fi putut aștepta. Era mai puțin de jumătate din valoarea normală! După două săptămâni, timp în care masajul a fost făcut zilnic, s-a făcut un nou control, conținutul calciului s-a ridicat la 9,6 mg%, adică la ceva mai puțin decât valoarea normală, și sora M. s-a simțit mai bine.

• Doamna G. suferea de constipație, dar intestinele ,făcând abstracție de duoden, nu arătau zone tulburate. De unde atunci această inerție? Poate din lipsă de calciu? După ce a masat primul picior 5 minute, d-na G. s-a scuzat și s-a sculat să meargă repede la...toaletă.

4. GLANDA TIROIDĂ

Situare

Glanda tiroidă constă în doi lobi așezați în forma unui scut deasupra laringelui.

Menire

Reglarea metabolismului, adică a proceselor de ardere din corp (metabolismul bazal). Tiroida

este în mare măsură dependentă de funcţia hipofizei. Ea are nevoie pentru o funcţie normală de o anume cantitate de iod.

Zona reflexogenă

Se află pe talpa piciorului între oasele metatarsiene unu şi doi, în jurul premontoriului ce corespunde articulaţiei metatarso-falangiene. Trebuie masate amândouă picioarele (vezi figura 12).

Stări patologice

- Hiperfuncţiune
- Hipofuncţiune
- Guşă

1.Hiperfuncţiunea: excitabilitatea crescândă a sistemului nervos însoţită de slăbire, transpiraţie, căderea părului şi tahicardie (boala lui Bazedow).

2.Hipofuncţiunea: metabolism încetinit, ceea ce are ca urmare corpolenţa (îngrăşarea) şi mişcări greoaie.

3.Guşa: o proliferare a ţesuturilor tiroidiene

Exemplu

O doamnă din Germania a suferit mult timp de guşă. Din această cauză purta şi pe timpul verii haine închise la gât, iar iarna numai pulovere cu gulere răsfrânte.Prin masajul *zonei reflexogene, guşa a început să se micşoreze, iar după 7 luni a dispărut.*

CAPITOLUL VIII

ORGANELE SEXUALE

A. ORGANELE SEXUALE FEMININE

1. Ovarele şi trompele

Situare

Ambele ovare sunt prinse pe părţile laterale ale cavităţii pelviene. Au aproximativ o lungime de 3 cm şi forma unor discuri ovale ce conţin aproximativ un milion de ovule, din care în cursul vieţii se maturizează şi devin apte pentru fecundare aproximativ 400.

Trompele sunt nişte tuburi musculoase lungi de circa 12 cm; un capăt se află în apropierea ovarului, iar celălat se prinde în colţul superior al uterului.

Menire

Producţia de hormoni (2/3 hormoni feminini şi 1/3 hormoni masculini).

Organ de reproducere.

Ciclul menstrual. În ovare se găsesc grupări mici de celule aşa-zisele folicule, fiecare foliculă conţinând un ovul imatur. Sub influenţa hipofizei se dezvoltă în ambele ovare mai multe folicule, iar în aproximativ a 7-a zi a ciclului menstrual, una din folicule începe să predomine continuând creşterea, pe când celelalte regresează. Între a 12-a până la a 15-a zi, hipofiza revarsă în sânge un hormon care provoacă spargerea pieliţei exterioare a foliculului. Acest proces se numeşte ovulaţie. Ovulul este eliminat din ovar şi ajunge la pâlnia trompei. În timpul cât ovulul trece prin trompă, ceea ce durează circa 10 zile, acesta poate fi fecundat. După ce ovulul a ajuns în uter se incubează acolo. Dacă fecundaţia nu s-a produs, atunci mucoasa uterului este eliminată; începe menstruaţia.

Zona reflexogenă (ovarele şi trompele)

Zona reflexogenă (vezi fig.36) se află în partea exterioară a călcâiului. Ovarul drept şi trompa dreaptă la piciorul drept, iar ovarul stâng şi trompa stângă la piciorul stâng.

Dureri menstruale

Masajul acestei zone reflexogene (vezi fig.37) aduce o relaxare a părţii inferioare a abdomenului (pântecului) şi ajută durerilor menstruale. Se mai recomandă masajul musculaturii gambei în partea exterioară a gambelor.

Stări patologice:

- dureri la ovulaţie,
- dureri menstruale,
- cicluri neregulate,
- sterilitate,
- chisturi.

Cazuistică

Dureri în timpul ovulației și în timpul menstruației

• *Cu începerea primului ciclu, domnișoara M. a trebuit să suporte dureri ale abdomenului.* Durerile menstruale au fost atât de intense încât era nevoită să stea la pat 4 zile. Acest lucru se repeta la fiecare 4 săptămâni. Fără calmante nu putea să reziste, iar medicul ei s-a văzut de *multe ori nevoit să-i administreze injecții antispastice.* Durerile abdominale nu erau prezente numai în timpul menstruației, ci și în timpul ovulației, așa că mai era necesar să stea la pat și alte două zile.

Din această cauză d-ra M. a avut mereu dificultăți la locul de muncă, pentru că nici unui patron nu-i convenea ca secretara lui să lipsească în fiecare lună câte 7 zile. Atunci d-ra M. "a găsit" reflexologia. Zonele reflexogene ale ovarelor și ale uterului abia puteau fi atinse, atât de dureroase erau. D-ra M. a început să facă masaj câte 5 minute pentru fiecare trompă, 5 minute pentru ambele zone reflexe ale uterului și câte 5 minute în zonele indicate pentru dureri menstruale.

La următoarea ovulație lucrurile au mers mult mai bine; în orice caz d-ra M. nu a mai fost nevoită să lipsească de la lucru.

În timpul perioadei menstruale ce a urmat, durerile au fost suportabile. Ea a rămas acasă numai în prima zi a ciclului. La ciclul următor ameliorarea a fost și mai pronunțată, iar în ciclurile următoare a ajuns la vindecare.

Astăzi d-ra M. nu mai are dureri. Zonele reflexogene nu mai prezintă depozite și sunt masate din când în când în scop profilactic.

Ciclu neregulat (exemplu)

Din cauza unui șoc (moartea tatălui), la d-ra H. s-a declanșat prima menstruație. A doua perioadă menstruală nu s-a produs, decât după 6 luni. La o fată tânără, ciclurile neregulate, nu au o mare importanță. Dar când d-ra H. a ajuns la 21 de ani și ciclurile ei prezentau o mare oscilație (între 29 și 45 de zile) s-a hotărât să meargă la medic. Acesta i-a prescris tablete hormonale. Cât timp lua tablete totul mergea bine; la fiecare a 27-a zi a perioadei începea o nouă menstruație. După terminarea tratamentului timp de 3 luni lucrurile au mers binișor, după care au început din nou dereglările. Să meargă din nou la medic? Să ia din nou tablete cu hormoni? Oare prin aceasta nu se distruge propriul ei mecanism de producție hormonală? D-ra H. a început să bea ceaiuri, dar fără rezultat.

Atunci cineva a sfătuit-o să facă masajul zonelor reflexogene. Dar nu s-a decis imediat. Însă conform proverbului "încrederea moarte nu are", a început să facă masaj.

În fiecare zi își masa cel puțin 30 de minute la fiecare picior zonele reflexogene ale ovarelor și uterului. Efortul a fost răsplătit. După 20 de zile s-a arătat fluxul menstrual. D-ra H. a continuat masajul și a putut să obțină un ciclu regulat de 30-32 zile.

Sterilitatea (exemplu)

• O tânără pereche își dorea foarte mult un copil, dar dna R. nu putea rămâne însărcinată. Având în vedere că dna R. suferise de o inflamație - anexită, s-a bănuit că handicapul trebuie să fie la nivelul trompelor. Prezentându-se la un ginecolog acesta nu a putut constata nimic special. A sfătuit-o pe dna R. să-și facă o dilatație a trompelor. Această intervenție s-a făcut

la clinică şi dna R. s-a întors acasă plină de speranţă.

Soţul s-a supus şi el unei examinări minuţioase, dar era perfect sănătos.

După un an de tratament dna R. nu a rămas însărcinată. Perechea a început să se împace cu gândul că va rămâne fără urmaşi. Dar o cunoştinţă le-a recomandat reflexologia. Au început un masaj asiduu şi zilnic al tuturor punctelor slabe, printre care cca. 10 minute zonele ovarelor, trompelor şi uterului. Starea generală de sănătate a ambilor soţi s-a ameliorat în mod vizibil, aşa că ei au început să spere că se va instala o sarcină.

După un an şi jumătate de la începerea masajului dna R. nu a mai avut menstruaţie. O întârziere? Sau poate totuşi...? Dna R. s-a dus la medic, care i-a confirmat speranţele. Sarcina a decurs normal şi părinţii sunt mândri că au un băiat sănătos.

2. Uterul şi vaginul

Situare

Uterul prins prin ligamente, se află între vezică şi rect. Acesta este un organ cavitar piriform (formă de pară) musculos, format dintr-un corp şi col. Corpul este aplecat înainte, iar colul îmbucă în vagin un tub muscular dilatabil.

Zona reflexogenă

Zona reflexogenă a uterului (vezi fig. 50) se află în partea interioară a călcâielor. Deasupra călcâiului este locul colului uterin. Zona reflexogenă a vaginului (vezi fig. 51) se întinde în pareta interioară a călcâiului spre zona reflexogenă a uterului.

Stări patologice

- Flux slab cauzat de debilitate sau infecţii;
- Dureri menstruale;
- Schimbarea poziţiei uterului, cauzată de slăbiciunea ligamentelor: uterul "cade" înainte şi poate apăsa vezica;
- Mioame cauzate de staza limfatică.

Cazuistică

Miom

- Dna S. obişnuia să-şi facă controale anuale la ginecolog. Într-o zi, aceasta a constatat un miom al uterului de mărimea unei portocale. Dar, pentru că dna S. nu avea tulburări - nu i s-a făcut o intervenţie operatorie. În anii următori, din controalele medicului, a reieşit că pacienta nu mai avea nimic, pentru că dna S. şi-a făcut un masaj al uterului şi al zonelor limfatice , de trei ori pe săptămână, timp de 6 luni.

3. Sânii

Până la cca. 12 ani sânul femeiesc nu se deosebeşte de cel bărbătesc. Odată cu maturizarea ovarelor, sângele este inundat de hormoni, care provoacă dezvoltarea sânilor.

Sânul este în esenţă un corp glandular compus din 15-20 glande lactee, din grăsimi şi ţesut conjunctiv. Aproximativ în mijlocul sânului se află mamelonul înconjurat de o zonă de culoare închisă. În mamelon se află "conductele" de lapte.

Menire

Transformarea sângelui în lapte.

Zona reflexogenă

Zona reflexogenă (vezi fig. 43) a sânului drept se află la piciorul drept, iar a celui stâng la piciorul stâng. Aceste zone se află pe dosul piciorului între al doilea, al treilea şi al patrulea os metatarsian.

Stări patologice

- Stază în mod special înaintea perioadei menstruale,
- Chisturi.

Cazuistică

• Într-o seară dna H. m-a chemat la telefon. Era disperată. "Am cancer la sân". M-am dus în aceeaşi seară la ea.

Cu 10 zile în urmă a observat pentru prima dată, la partea exterioară a sânului, un nodul dureros la presiune. Starea s-a accentuat şi o dată cu ea şi durerile. De 24 de ore sânul se tumefiase considerabil, iar medicul, după ce i-a inspectat şi i-a palpat sânul, a declarat: "cancer mamar!" El a sfătuit-o pe dna H. să-şi facă imediat amputaţia sânului. Prima sarcină a mea era cum s-o liniştesc pe această femeie. Am încercat să-i explic: "cancerul nu poate fi diagnosticat printr-o simplă palpare". Eu însumi nu credeam că avea cancer, ci mai degrabă nişte chisturi. Examinarea piciorului a dat următorul rezultat:

1.La piciorul stâng o zonă reflexă a sânului foarte dureroasă.

2.Zona glandelor limfatice dureroasă (chisturile îşi au originea întotdeauna în staze limfatice).

3.Zona reflexogenă a ovarului stâng foarte dureroasă (datorită faptului că din punct de vedere hormonal sânul este în dependenţă cu ovarele).

Am început deci să masez intensiv aceste trei puncte, aproximativ 45 de minute iar dnei H. i-au dispărut nodulii.

În dimineaţa următoare dna H. m-a chemat la telefon: "Închipuiţi-vă, tumoarea a dispărut! Ce să fac acum?"

Am sfătuit-o să continue masarea zonele reflexogene. Dna H. s-a consultat cu un alt medic. Diagnosticul acestuia suna : "chistuiri". Dar dna H. continua să se întrebe dacă nu are totuşi cancer...

Pentru a se linişti s-a dus la un al treilea medic, care şi el a pus diagnosticul: "chisturi". Dna H. nemulţumită s-a dus la un al patrulea medic. Aici i s-a spus acelaşi lucru, că este vorba de chisturi, care pot fi operate fără prea mare dificultate. Dna H. a consimţit şi temenul de operaţie a fost fixat pentru săptămâna care urma.

În cele 6 zile care-i mai rămăseseră până la operaţie, dna H. s-a îngrijit să amelioreze starea zonelor reflexogene . Ea şi-a făcut un masaj zilnic timp de 30 de minute.

Operaţia a decurs fără probleme şi cicatrizarea a fost rapidă.

Dacă dna H. ar fi avut răbdare, operaţia ar fi putut fi evitată, căci printr-un masaj se obţin următoarele: o irigare sanguină mai bună a sânului, ceea ce provoacă o circulaţie mai bună a limfei.Prin aceasta, stazele limfei şi chisturile regresează.

Chiar în cazuri de chisturi operate se recomandă masajul zonelor reflexogene, prin care se poate evita o operație ulterioară. Căci în cazul când zonele reflexogene nu sunt libere, se formează mereu *staze în sâni și foarte probabil că se pot dezvolta alte chisturi.*

B. ORGANELE SEXUALE MASCULINE

1. Penisul

Penisul este alcătuit din: rădăcina, corpul și glandul penisului. Glandul este acoperit cu un pliu cutanat, mobil, numit prepuț. Partea principală a trunchiului este formată din corpul cavernos, care în timpul erecției se umple de sânge și întărește organul. Prin partea inferioară a penisului trece uretra.

Zonele reflexogene corespund zonei reflexogene a vaginului (vezi fig. 51.)

2. Testicolele

Testicolele se dezvoltă în timpul vieții embrionare în cavitatea abdominală a embrionului. Puțin timp înaintea nașterii, ele coboară prin canalul inghinal în scrot. Mărimea acestor glande este la adult de cca. 36 mm.

Menire

- producerea hormonilor sexuali masculini;
- producerea spermatozoizilor.

3. Epididimele

Sperma ajunge printr-o serie de canalicule (canale mici) de la testicole la epididim, care este o formație alungită ce se află deasupra testicolului.

Menire

- completarea maturizării spermatozoizilor;
- înmagazinarea spermei.

4. Ductul spermatic

Ductul spermatic este un tub musculos de o lungime aproximativă de 40 mm, care pornește de la epididim. El intră în ambele părți în scrot, în sus spre canalul inghinal, trece prin prostată și se îmbucă în uretră.

Zonele reflexogene ale testicolelor, epididimelor și ductelor spermatice, se află în partea exterioară a călcâiului, în locul corespunzător ovarelor și trompelor (vezi fig. 36).

Stări patologice

- inflamații
- blocare
- impotență
- criptorhidrie (când testicolul nu a coborât în abdomen)

Exemplu

- Dl T. a simțit într-o bună zi o durere ușoară în testicolul stâng. Examinându-se, a constatat o mică tumefiere. Va trece, s-a gândit el. Din păcate însă nu s-a întâmplat așa, căci

a doua zi a fost mai rău şi a treia zi şi mai rău.

Durera s-a extins şi asupra ductului spermatic şi testicolul stâng s-a umflat devenind dublu; atunci dl T. s-a dus la medic. Acesta i-a dat tablete care ar fi trebuit să combată inflamaţia. Totuşi starea lui nu s-a schimbat. Timp de 4 luni a stat cu testicolul blocat, până când a aflat de terapia reflexogenă. La început era sceptic, spunând: "dacă apăsaţi aşa tare pe oase, desigur că doare". Însă eu i-am dovedit contrariul apăsând pe zona testicolului drept care aproape nu i-a provocat nici o durere. Dl T. a început atunci să-şi maseze zilnic această zonă, timp de aproximativ 5 minute. Durerile au cedat încetul cu încetul şi tumefierea a dispărut. După trei săptămâni testicolul şi-a recăpatat mărimea lui normală. Dl T. este de atunci un susţinător entuziast al reflexoterapiei.

Tulburări ale potenţei

- Dl şi dna N erau căsătoriţi de 2 ani şi trăiau fericiţi.Din păcate însă, viaţa lor intimă era stânjenită, căci tânărul soţ suferea de tulburări ale potenţei. Examenul medical a pus diagnosticul de varice la testicolul drept. Cu alte cuvinte, irigaţia sanguină a testicolului era greoaie. Ca singură posibilitate terapeutică i s-a indicat operaţia.

Mama dlui N. care avusese deja câteva succese prin masarea zonelor reflexogene , îşi sfătui fiul să încerce cu această terapie. El a fost de acord. A început să maseze toate punctele slabe şi în special zona reflexogenă a testicolului drept.

La început starea lui generală s-a ameliorat. I-a dispărut senzaţia de oboseală pe care o simţea de obicei (de dimineaţă până seara). Acum se simţea voios chiar seara după terminarea lucrului (a activităţii zilnice). După un masaj pe perioadă de cinci luni de zile, dl T. nu a mai avut greutăţi în raporturile lui intime. Doamne ajută! Căci în fiecare căsnicie se poate ajunge, mai devreme sau mai târziu, la asemenea cazuri, la încordări şi crize, ceea ce nu mai este cazul familiei T.

Tulburările de potenţă (putere sexuală), depind deseori de starea generală; de aceea este de mare importanţă un tratament reconfortant al circulaţiei sanguine, al stării nervoase şi al metabolismului.

5. Prostata

Prostata este o glandă în formă de castană, situată în partea inferioară a vezicii urinare. Ea îmbrăţişează partea posterioară a uretrei. Prostata produce un lichid asemănător cu laptele, care se asociază expulsiei spermei.

Zona reflexogenă

Zona reflexogenă se află în partea interioară a călcâiului, corespunzătoare zonei uterului (vezi fig. 50).

Stări patologice

O tumefiere a prostatei, sau tulburări inflamatorii care îngreunează trecerea urinei prin ureter.

Cazuistică

- Până la vârsta de 28 de ani, dl B. nu a ştiut nimic despre ce înseamnă nevoia frecventă de urinare, care te scoală noaptea din somn. Situaţia lui s-a înrăutăţit cu timpul. După ce a

trecut un an, dl B. a trebuit să se ducă la toaletă de 5 ori pe noapte. În acest condiţii a ajuns la medic.Acesta a constatat o tumefiere a prostatei şi i-a prescris medicamente, deoarece la această vârstă operaţia nu era indicată. Medicamentele, din păcate nu prea l-au ajutat şi de aceea dl B. a încetat să le mai ia.

Tulburarea a ţinut 3 ani, până când dl B. a aflat despre reflexoterapie. A început să-şi maseze punctul respectiv 5 minute zilnic la fiecare picior. Rezultatul a fost uluitor. Deja, după câteva zile el s-a sculat noaptea odată sau de două ori şi după trei săptămâni a putut să doarmă toată noaptea. Dl B. are acum 40 de ani şi de atunci nu a mai avut necazuri cu prostata.

- Într-o bună zi, dl L. a constatat prezenţa sângelui în urină.

Neliniştit de acest fapt a cerut în zilele următoare o analiză a urinii. Rezultatul a fost negativ. Se părea că este vorba de o tulburare trecătoare.

La scurt timp dl L. a făcut o excursie. Întorcându-se acasă a văzut că urina avea din nou urme de sânge, şi mai mult decât prima dată. Pe lângă aceasta, el simţea şi o usturime în uretră. De aceea el se sfătui cu medicul casei. Acesta l-a trimis la un specialist.

Prezenţa sângelui în urină s-a făcut tot mai accentuată. Când dl L. şi-a descris simptomele urologului, acesta s-a gândit numaidecât la prostată. La obiecţia dlui L. "dar eu nu trebuie să urinez niciodată noaptea" medicul i-a răspuns: "Acest lucru este necesar. Boala are mai multe variante. În orice caz se mai poate face o radiografie". Radiografia a confirmat bănuiala medicului, acesta indicându - i tratament operatoriu. Dl L. a cerut timp de gândire, neputându-se împăca cu această idee.

Ajuns acasă i-a relatat soţiei ceea ce îi spuse medicul. Soţia i-a spus îngândurată: "Poate ar trebui să-ţi povestesc ceva..." şi i-a povestit tocmai ceea ce auzise de la o vecină: "Omul posedă la tălpile picioarelor zone reflexogene ". Ca urmare a acestei convorbiri dl L. m-a rugat să-i expun explicit această metodă.

Am fost gata să-i arăt punctul reflexogen. "Nu cu unghia" mi-a replicat şi a început să ţipe. Dar nu era unghia în joc, ci punctul reflexogen era plin de depuneri, aşa că presiunea masajului asupra cristalelor de acid uric a declanşat această acută durere. L-am convins pe dl L. iar el, un om al faptei, s-a pus pe treabă: zilnic 5 minute masaj la fiecare picior. Senzaţia de usturime în uretră a dispărut; iar sângele nu a mai fost prezent în urină, imediat după prima masare.

După 2 luni dl L., s-a prezentat la medicul său, spunându-i: "Nu mai am nici un fel de tulburare". Urina a fost normală, iar radiografia a arătat că prostata era doar puţin mărită. Dl L. a continuat cu masajul până ce zona respectivă a fost eliberată complet de depuneri.

CAPITOLUL IX

APARATUL RESPIRATOR

1. LARINGELE

Laringele este alcătuit din 5 plăci cartilaginoase şi formează împreună cu muşchii şi coardele vocale, aparatul de fonaţie.

Zona reflexogenă

Se găseşte în corespondenţa articulaţiei de bază a degetului mare spre al doilea deget al piciorului(vezi fig. 48). Se masează zonele ambelor picioare.

Stări patologice

- voce slabă.
- răguşeală până la afonie totală.

Cazuistică

- Dl C.T. se ocupa cu comercializarea articolelor unei firme. Deşi foarte abil, avea mereu dificultăţi cu vocea, în special pe seară după ce era nevoit să vorbească mult în cursul zilei. Deja se gândea să-şi schimbe meseria, când i-a fost adus la cunoştinţă tratamentul reflexogen. Poate aceasta îl va ajuta, s-a gândit el - aşa că într-o seară a venit la mine - foarte răguşit. Privirea mea s-a oprit imediat asupra pantofilor pe care îi purta. Erau eleganţi, dar mult prea înguşti pentru picioarele lui. Zona reflexogenă a laringelui era toată ziua sub *presiune şi, deci, prost irigată. Nu-i de mirare că organul respectiv nu putea funcţiona normal.* I-am masat timp de 5 minute zonele ambelor picioare şi iată că vocea a revenit. Dl C.T. s-a mirat şi a exclamat: "extraordinar!".

Şi-a procurat pantofi mai largi şi şi-a continuat masajul punctelor reflexogene în fiecare zi. La început, vocea lui nu-şi menţinea timbrul toată ziua; într-o astfel de situaţie,el îşi masa imediat zona reflexogenă şi vocea revenea la normal. Astăzi dl C.T. are vocea normală.

2. TRAHEEA, BRONHIILE ŞI PLĂMÂNII

Traheea, care are o lungime de aproximativ 13 cm, începe în partea inferioară a laringelui. La nivelul celei de a 5-a vertebre toracice ea se împarte în 2 bronhii principale: stânga şi dreapta. Acestea pătrund în plămâni şi se divizează până la cele mai mici entităţi ale veziculelor pulmonare, unde are loc metabolismul gazos.

Ce se întâmplă în timpul metabolismului gazos?

Oxigenul conţinut în aerul inspirat se combină cu hemoglobina conţinută în hematii şi este dusă apoi în diferite ţesuturi; cu aerul expirat se îndepărtează în schimb bioxidul de carbon şi vaporii de apă.

Aerul inspirat conţine în afară de azot, vapori de apă şi gaze nobile: 20,94 %, oxigen şi 0,03 % bioxid de carbon, iar aerul expirat 16 % oxigen şi 4 % bioxid de carbon.

În repaos, un om adult respiră de 16-20 de ori pe minut, adică pune în mişcare aproximativ 6 litri de aer. În efort această cifră creşte. Respiraţia este controlată de centrul de respiraţie ce se află la baza creierului.

Zone reflexogene

Zona reflexogenă a traheii se află în zona regiunii bazinului limfatic (vezi fig. 48), masajul respectiv trebuie deci executat în acel loc. Zonele reflexogene la plămâni şi bronhii se află pe tălpi, în corespondenţa articulaţiilor metatarsiano-falangiene, partea dreaptă la piciorul drept, partea stângă la piciorul stâng (vezi fig. 14).

Stări patologice

- tuse
- bronşită
- pneumonie
- astm

Cazuistică

● P., un tânăr de 21 de ani, era chinuit încontinuu de tuse. Era o tuse seacă fără expectoraţie. Deoarece această nevoie de a tuşi nu mai slăbea, s-a dus la medic. Examenul radiologic nu a demonstrat, însă, nimic patologic, aşa că P. s-a dus acasă şi a continuat să tuşească.

După un an, P. s-a dus din nou la medic pentru a-şi găsi alinare în suferinţa s-a. I s-a făcut din nou radioscopie. Dar, pentru că fratele lui murise de tuberculoză, i s-a făcut şi o reacţie la tuberculină. Totul era normal. Când P. a întrebat medicul ce să facă, acesta i-a răspuns: "Încercaţi să vă lăsaţi de fumat!". Dar P. nu fumase niciodată; când i-a spus acest lucru medicului, acesta a dat din cap şi a zis: "Veniţi peste un an la control".

Trecuseră 10 ani şi P. continua să tuşească şi ar fi tuşit şi astăzi dacă n-ar fi făcut cunoştinţă cu reflexoterapia. Cauza principală a tusei erau pantofii. P. avea un picior lat, dar el purta pantofi eleganţi şi înguşti. Din cauza presiunii continue s-a produs un blocaj al zonelor reflexogene pulmonare şi bronhiale. Organele respective nu au fost bine irigate, ceea ce i-a provocat iritaţie şi tuse.

Pantofii au fost imediat schimbaţi. După o masare pe o perioadă de 3 luni a început să se desprindă ceva din bronhii; timp de 2 săptămâni P. a expectorat o substanţă groasă şi gălbuie; o "marfă veche", acumulată în decursul multor ani, care a împiedicat buna funcţionare a plămânilor şi a bronhiilor.

Astm

● O femeie de 32 de ani suferea de astm. În fiecare an ea făcea cură de aer în munţi. Acolo se simţea mult mai bine decât în oraş. Odihna în munţi îi adusese o uşurare, dar boala nu se vindecase.

Când am văzut-o prima dată pe dna K. şi am comprimat zonele reflexogene, mi-am dat seama imediat că plămânii şi bronhiile ei sunt bolnave. Ceea ce se întâmplă rar, ea a simţit o durere acută în aceste zone. Căci, în afara cazului purtării unor pantofi înguşti, aceste zone nu sunt supuse unor tulburări prea mari, ele fiind masate mereu în timpul mersului.

Am explicat acest lucru doamnei K. Ea început să râdă: "Acum mi s-a făcut lumină" a exclamat ea, permiteţi-mi să vă povestesc. Când eram la staţiune, obişnuiam serile să dansez, căci în timpul dansului dificultatea respiratorie înceta într-un mod curios. Când am povestit acest lucru medicului staţiunii, acesta a zâmbit spunând că bărbaţii au asupra mea o influenţă

binefăcătoare, în timpul dansului. Nu este adevărat. Căsnicia mea a fost şi este bună. Dar, acum am dezlegat enigma. În timpul dansului picioarele apasă altfel pe podea decât în timpul mersului: se apasă tocmai pe promontorul talpei, acolo unde se află şi zona reflexogenă, care fiind mai bine irigată a provocat acelaşi lucru şi la plămâni, precum şi la bronhii, aşa că durerea a încetat".

Dna K. a avut dreptate. Între timp ea şi-a regularizat zonele reflexogene respective şi poate respira liber şi atunci când nu dansează.

• Cu 6 ani în urmă, dna W. a răcit şi de atunci suferea de o tuse iritativă, mai ales când vremea se răcea. Acasă în odaia caldă tusea ceda. La fel şi pe timp de vară, dna W. se putea bucura de sănătate.

Îndată însă ce se instalau zilele reci ale toamnei reîncepea şi tusea. Acest an însă a fost mai rău. Medicul i-a prescris picături de tuse care i-au adus o oarecare alinare. Dna W. îşi dorea ca vara să vină cât mai repede posibil. Dar vai! De data aceasta nici vara nu i-a adus amelioarea mult aşteptată.Căldura i-a provocat dificultăţi respiratorii. Starea generală s-a înrăutăţit; a slăbit în greutate, de multe ori a petrecut nopţi fără somn, căci cu cât stătea culcată în pat, nu primea aer. Medicul i-a prescris injecţii şi când starea i se înrăutăţea, tablete cu cortizon. După tratament dna W. s-a simţit un timp mai bine, însă având în vedere că i se făcea un tratament simptomatic, dificultăţile respiratorii au reînceput în curând din nou.

Simţindu-se destul de rău, o nepoată a venit la mine cu rugămintea să mă duc să-i văd mătuşa. Am găsit-o pe dna W. respirând sacadat. I-am examinat piciorul şi am constatat ce era de aşteptat: o mare sensibilitate a tuturor zonelor reflexogene ale organelor mai importante, în mod special ale suprarenalelor (producere de cortizon), bronhiilor şi glandelor limfatice . Am început masajul.

Dnei W. îi merge mult mai bine. Câteodată, rar, mai are dificultăţi de respiraţie, dar fără să se poată compara cu ceea ce a fost. Doarme în mod normal şi a luat în greutate câteva kg. Poate să se îngrijească şi de gospodărie, şi poate să facă chiar şi excursii mai lungi.

În schimb, zilnic îşi masează zona reflexogenă.

Toate zonele ei reflexogene au ajuns să fie normalizate, cu excepţia suprarenalor. Este însă sigur că ea va fi complet sănătoasă, după ce va reuşi să îndepărteze şi de aici toate depunerile.

CAPITOLUL X

ORGANELE DE SIMȚ

1. OCHII

Cei doi globi oculari se găsesc în cavitățile orbitale înconjurate de un țesut adipos. Mobilitatea lor este asigurată de 6 mușchi, care servesc, de asemenea, și pentru menținerea poziției acestora. Activitatea mușchilor se desfășoară sincronizat și simetric în așa fel încât ambii ochi să execute aceleași mișcări. Ghidarea mișcărilor se face prin intermediul a trei perechi de nervi cranieni.

În colțul superior extern al cavității orbitale se găsește glanda lacrimală. Aceasta secretă lichidul lacrimal care este întins peste întregul țesut conjunctival prin mișcarea ploapelor, trecând prin canalele lacrimale în cavitatea nazală.

Zona reflexogenă

Zonele reflexogene: cea a ochiului drept se găsește la piciorul stâng, iar cea a ochiului stâng la piciorul drept.

Ele se găsesc în partea inferioară și laterală a primelor două falange ale degetelor 2 și 3 ale picioarelor, precum și la rădăcina acestor degete (vezi fig.8).

Stări patologice

- Orjeletul - o inflamație la nivelul rădăcinii genelor.
- Conjunctivită - roșeața sclerei, usturimea și mâncărimea ochiului.
- Inflamația sacului lacrimal (frecventă la sugari).
- Strabism - o stare patologică a mușchilor oculari, normală la copilul nou-născut, când coordonarea ochilor nu s-a stabilit încă.
- Cataractă - o opacizare a lentilei.
- Glaucom - o creștere a presiunii endooculare ducând la atrofia nervului optic și a retinei.
- Miopia.
- Presbiopia.

Cazuistică

- Un domn bătrân în vârstă de 82 de ani, m-a întrebat prin intermediul unor mediatori dacă se poate face ceva contra glaucomului. Bătrânului i s-a arătat unde se află zona reflexogenă a ochilor și i s-a atras atenția de legătura ce poate exista între această boală și starea rinichilor.

Era pensionar, deci dispunea de timp și mai avea și o fire deosebit de perseverentă, căci a fost capabil să-și maseze zonele reflexogene timp de trei ore pe zi.

După 10 zile mi s-a relatat despre starea lui. Se simțea mai bine. Înaintea aplicării masajului el nu putea distinge dacă semaforul de la intersecțiile străzilor era pe roșu sau pe verde. Acum el face această deosebire. La fel, înainte nu putea să citească ziarul nici cu lupa, dar acum și acest lucru a devenit posibil.

Dar, nu fiecare dispune de atâta timp și de multă perseverență.

2. URECHILE

Urechea este compusă din trei părţi:

- urechea externă,
- urechea medie,
- urechea internă.

a) Urechea externă este compusă din trompa urechii, care are menirea să capteze undele sonore şi să le conducă spre conductul auditiv extern. În acest conduct se află glanda sebacee.

b) Urechea medie este separată de urechea externă prin timpan. Aici se află cele trei osicioare: ciocanul, nicovala şi scăriţa, care au menirea să transmită undele sonore până la urechea internă.

În urechea de mijloc se îmbucă şi trompa lui Eustache, făcând o comunicare cu cavitatea naso-faringiană. Această trompă se deschide în momentul deglutiţiei şi mai serveşte la egalizarea presiunii între cele două cavităţi.

c) Urechea internă. În ea se află labirintul, canalele semicirculare, melcul şi nervul auditiv. Este un organ al auzului, precum şi un organ al echilibrului.

Zonele reflexogene ale urechilor se încrucişează (9), urechea dreaptă o găsim la piciorul stâng şi invers.

Aceste zone se găsesc în partea inferioară şi laterală a primelor două falange ale degetelor 4 şi 5 ale picioarelor, precum şi la rădăcina acestor degete (vezi fig.9).

Stări patologice

- Inflamaţia catarală acută a urechii de mijloc şi a trompei lui Eustache. Când avem guturai se inflamează şi mucoasa trompei lui Eustache; ea se tumefiază împiedicând egalarea presiunii între cavitatea naso-faringiană şi urechea de mijloc. Din această cauză presiunea aerului împinge timpanul prin conductul auditiv exterior, spre interior. Acest lucru provoacă o senzaţie de greutate, pocnituri în ureche şi surditate.

Masând raţional zonele reflexogene ale urechilor şi ale nasului se poate obţine: o irigare mai bună a trompei lui Eustache, iar prin masarea simultană a punctelor limfatice şi o producţie mărită a substanţelor antitoxice menite să combată agenţii patogeni. În acest sens inflamaţia catarală a trompei lui Eustache poate fi combătută în mod eficace.

Cazuistică

Otita medie

- Într-o zi dna O. m-a chemat la telefon să-mi spună că băiatul S.T. în vârstă de 8 ani, are febră şi dureri puternice la urechea dreaptă, care secretă puroi.

Familia O. se pregătea pentru o călătorie în străinătate, iar acum acest plan părea irealizabil din cauza îmbolnăvirii lui S.T. Am liniştit-o pe dna O. sfătuind-o să-i maseze zonele reflexogene de 3-4 ori pe zi timp de 30 de minute şi anume: la piciorul stâng pentru urechea dreaptă precum şi toate punctele limfatice .

Dna O. mi-a urmat sfatul şi S.T. s-a însănătoşit extraordinar de repede. După trei zile pleca cu restul familiei în călătorie. Otita medie, în aparenţă de mult vindecată, lasă urme în zonele reflexogene, urme ce pot fi găsite şi după mulţi ani. Aceasta denotă că există în ureche rămăşiţe patologice, cu toate că urechea nu doare, rămăşiţe care pot provoca mai

târziu tulburări.

● Am avut ocazia să controlez picioarele unui domn în vârstă de 48 de ani.

Starea lui generală era destul de bună. Însă după ce am apăsat zona reflexă a urechilor a tras imediat picioarele. În baza depunerilor pe care le-am pipăit, am bănuit cu o oarecare certitudine că acest domn a suferit de otită medie bilaterală.

Totuşi m-a asigurat că nu a suferit niciodată cu urechile, că acestea erau sănătoase. După o săptămână l-am întâlnit din nou. Mi-a povestit că în dimineaţa zilei următoare, după ce i-am apăsat zonele reflexogene ale urechilor, s-a trezit cu perna plină de sânge şi de puroi, care i-au curs din urechi. Mirat acesta şi-a întrebat mama dacă în copilărie a suferit cu urechile. Aceasta i-a confirmat că la vârsta de 18 ani a suferit într-adevăr de otită bilaterală.

Acufene - adică vâjâituri în urechi.

Cauze posibile :

- nevrită a nervului auditiv,
- tulburări ale irigaţiei sanguine,
- tensiunea sângelui mărită.

Cazuistică

Cu 20 de ani în urmă, dna L. a simţit, în momentul când s-a aplecat, o uşoară vâjâială în ureche; la scurt timp după ce a revenit la poziţia dreaptă, vâjâiala i-a trecut. Ceva mai târziu a remarcat-o ori de câte ori a trebuit să se aplece.

Timp de 6 luni a fost în tratament medical pentru o afecţiune a cefei. Cu această ocazie a spus medicului şi ceea ce a observat referitor la ureche. Medicul însă a evitat să intre în discuţie, spunând: "Sunt informaţii nelalocul lor". Dar după un an de zile vâjâiturile s-au pronunţat şi ea a îndrăznit să relateze din nou medicului. Acesta era de părere că e vorba de tulburări nervoase care pot fi tratate cu tablete. Dar tratamentul a fost fără succes. Starea d-nei. L. s-a înrăutăţit mereu, până când vâjâitura se făcea auzită de-a lungul întregii zilei. Atunci dna L. s-a consulatat cu un specialist otorinolaringolog. Acesta după ce a examinat-o a ajuns la concluzia că este vorba despre o insuficientă irigare a sângelui. Dar prin această constatare el nu a putut să oprească evoluţia bolii şi vâjâielile au devenit permanente, până ce i-a fost adusă la cunoştinţă dnei L. metoda zonelor reflexogene. Când a venit la mine, o singură privire la picioarele ei m-a lămurit. Avea picioarele foarte late şi în comerţ nu existau pantofi de damă, pe măsura ei. De aceea era nevoită să poarte de decenii pantofi înguşti. În pantof cel mai mult era presat degetul mic.

Iar zona reflexogenă a urechii se află tocmai aici. Degetul cel mic a fost prea puţin irigat şi ca urmare şi organul care-i corespunde, adică urechea. Dna L. a început să se maseze timp de 5-10 minute zilnic. În scurtă vreme a simţit o ameliorare, iar după un an de zile nu a mai simţit vâjâituri, decât în cazul unor mari depresiuni atmosferice.

Surditate

● Dl S. folosea de 12 ani un aparat auditiv. Dar acest aparat aduce şi servicii şi deservicii.

Căci într-o încăpere unde vorbesc simultan mai multe persoane, înţelegerea este îngreunată.

De aceea d-l S. a considerat "urechea a doua" ca un rău necesar dar ar fi făcut orice să scape de ea. Când un coleg de-al lui i-a recomandat reflexologia, a dorit imediat să încerce.

Îşi masa zonele reflexogene ale urechilor timp pe 5 minute pentru fiecare picior şi încetul cu încetul a făcut progrese, aşa că după un an a putut să converseze cu soţia sa fără aparat.

2.a. Organul echilibrului

Situare: urechea internă

Zona reflexogenă

Tulburările echilibrului afectează femeile într-un procentaj mai mare decât bărbaţii. Cauza: pantofii înguşti.

Zona reflexogenă se află pe dosul piciorului în imediata vecinătate a degetului mic, pe o fâşie lungă de 1 cm direcţia înapoi (vezi fig.42). Se masează ambele picioarele.

Stări patologice

- ameţeli cu ocazia sculării rapide;
- ameţeli la învârtire, dans, în munţi;
- rău de mare, cu ocazia călătoriei în automobil;
- agorafobie (frica de teren deschis, pe stradă);
- tensiune sanguină scăzută.

Cazuistică

• Tulburările de echilibru dădeau mari necazuri d-nei M. iar medicamentele nu o ajutau. Starea ei s-a înrăutăţit încet, dar în mod progresiv. Nu mai îndrăznea să iasă pe stradă singură, căci mai căzuse de câteva ori. Plăcerea vieţii ei era dansul, dar la aceasta renunţase de mult, îi era imposibil să se rotească.

Când trebuia să ridice un obiect de jos, făcea fel de fel de trucuri, ca să nu fie nevoită să se aplece. Era terorizată de frica de ameţeală, căci de multe ori i s-a întâmplat să vadă negru în faţa ochilor.

Deja renunţase la orice speranţă pentru vindecare. Însă un coleg de serviciu al soţului ei i-a recomandat reflexoterapia. Astfel a venit dna M. la mine. Starea ei generală era foarte precară.

Rinichii, suprarenalele, uterul şi vezica aveau o activitate insuficientă; de aceea corpul ei era plin de toxine. Circulaţia sângelui era slăbită, capul slab irigat, aparatul digestiv deranjat. Din cauza pantofilor nepotriviţi, urechea internă cu organul ei de echilibru era blocată şi irigată insuficient cu sânge..

Pentru a schimba această stare de lucruri, trebuia început cu schimbarea pantofilor şi cu dizolvarea depunerilor în zonele reflexogene . Această ultimă sarcină a fost dată soţului, care i-a făcut faţă cu multă sârguinţă. Tulburările au început să cedeze încetul cu încetul şi astăzi, după ce a trecut un an, dna M. şi-a redobândit sănătatea.

Şi tensiunea arterială a mea a fost timp de 2 ani 90/60. De multe ori aveam ameţeli, iar când mă aplecam mi se făcea negru în faţa ochilor. După ce am făcut un masaj timp de 2 luni tensiunea arterială s-a urcat la normal, 120/70.

De atunci mă simt bine, stările de ameţeală ţin acum de trecut.

CAPITOLUL XI

ARTICULAȚIILE

1. ARTICULAȚIA UMĂRULUI

Cele mai multe tulburări ale articulației umărului se regăsesc la femei. Tot din cauza pantofilor înguști. Tulburarea se face simțită de obicei la agățatul rufelor sau în timpul pieptănării: brațelor nu "le mai place" să stea în poziție ridicată. Leziunile articulației umărului nu sunt prea rare și în cazul în care zonele reflexogene sunt blocate, duc cu timp la artroză. Mai e de remarcat că articulația umărului este la rândul ei zonă reflexogenă a articulației șoldului. Astfel că umărul bolnav poate cauza cu timpul, tulburări în articulația șoldului.

Zona reflexogenă a umărului drept se află în talpa piciorului drept, iar cea a umărului stâng în talpa piciorului stâng, și anume între al patrulea și al cincilea os metatarsian, pe talpa piciorului până la articulația degetului mic (vezi fig.10).

Cazuistică

• Dl F. avea aproximativ 65 de ani și suferea cu umărul drept. Articulația umărului era blocată de ani de zile, motiv pentru care abia își putea ridica brațul vreo zece cm. Până acum orice tentativă de tratament eșuase. Eu însumi m-am speriat când i-am văzut piciorul. Deși am ținut în mână până acum câteva mii de picioare, așa ceva nu mi-a fost dat să văd. Nu numai degetul mic fusese deplasat de la locul lui și împins sub degetul 4, dar și osul metatarsian 5 se afla sub osul metatarsian 4. Nu-i de mirare că umărul din aceeași parte se bloca. Dl F. a recunoscut că obișnuia să poarte pantofi cu vârful ascuțit, cum cerea moda. Asta a fost cauza tulburărilor de care suferea. I-am masat energic zona reflexogenă timp de 15 minute, iar după aceea i-am spus să-și ridice brațul. L-a putut ridica cu 30 cm mai sus față de cât putea înainte. De fericit ce a fost m-a îmbrățișat.

• Am fost invitat la o doamnă bolnavă pe care am ajutat-o prin reflexoterapie. Mai erau prezente alte 12 persoane, toate foarte curioase să afle ce vindecări miraculoase le-aș putea oferi. Una dintre ele avea necazuri cu umărul, care era inflamat de vreo 2 luni, împiedicând folosirea normală a trupului. Pentru a demonstra starea ei actuală am rugat-o să-mi arate mobilitatea brațului. După aceea am cerut piciorul drept, pe care am început să-l masez. În jurul meu numai priviri curioase și ironice. M-am oprit după 15 minute și am rugat-o pe doamna respectivă să ridice brațul: “Nu pot...” a vrut să spună. Dar, imediat s-a oprit din vorbă și privea cam neîncrezătoare la propria-i mână cu care a făcut o mișcare de rotație compeltă. Celelalte persoane s-au mirat și ele. Cu această demonstarție am putut să le conving pe toate.

2. ARTICULAȚIA ȘOLDULUI

Tulburările articulației șoldului sunt de multe ori o consecință a unei vechi leziuni scapulare. De aceea se recomandă a se trata concomitent amândouă articulațiile.

Zona reflexogenă a șoldului drept se află la piciorul drept, iar cea stângă la piciorul stâng, imediat dedesubtul gleznei interne și externe. O altă zonă reflexogenă a șoldului este centura scapulară din aceeași parte.(vezi fig. 38)

Cazuistică

● Dl R. a simţit primele semne de îmbolnăvire a şoldului în timp ce făcea gimnastică. Ele au dispărut însă şi dl R. a crezut că totul va fi în ordine. Nu a fost însă aşa, căci durerile au reapărut cu ocazia unor eforturi mai mari. S-a ajuns până acolo, că durerile l-au silit să întrerupă meciul de base-ball, după cel de-al doilea joc. S-a hotărât să ceară sfatul unui medic. Medicul lui de casă l-a trimis la clinica ortopedică. Radiografia arăta o umbră la nivelul capului umărului şi s-a bănuit că este vorba de o uzură a articulaţiei. S-a încercat obţinerea unei ameliorări prin gimnastică, împachetări cu nămol, duşuri subacvatice; timp de o jumătate de an dl R. s-a dus de două ori pe săptămână la spital. Totuşi degeaba; nu s-a produs nici o ameliorare.

Atunci medicul ortoped l-a sfătuit în felul următor: "Singura terapie încă posibilă ar fi operaţia". Însă dl R. nu ajunsese la vârsta de 60 de ani şi nu i se putea pune o articulaţie artificială. De aceea trebuia făcută o operaţie preliminară prin care capul articular al femurului trebuia tensionat, iar abia după câţiva ani se putea pune o articulaţie artificială.

Dl R. a consimţit şi se ajunsese deja la fixarea termenului de operaţie. În perioada de aşteptare d-lui R. i-a fost adusă la cunoştinţă metoda reflexogenă. Când a venit prima dată la mine, şchiopăta. Suferea de dureri continue ale articulaţiei şoldului, care iradiau până la genunchi şi gambă. Şi reacţia zonei reflexogene a şoldului era puternică. Dar pe mine m-a interesat şi cauza acestor tulburări atât de grave. De aceea i-am examinat piciorul în întregime şi am putut constata o funcţie slăbită a rinichilor, a suprarenalelor, a ureterului şi a vezicii urinare (adică eliminarea toxinelor nu funcţiona bine), a stomacului, a duodenului, a ficatului şi a vezicii biliare (eliminarea defectuoasă a toxinelor şi tulburarea anabolismului), a cefei şi a coloanei lombare (inervarea deficientă). Dl R. a confirmat că a suferit în trecut şi cu coloana lombară. Din cauza unor întreruperi ale nervului în partea radiculară s-a produs o deficienţă de inervare a articulaţiei şoldului, iar cu timpul deformarea articulaţiei. Termenul de operaţie era fixat abia peste 5 luni, aşa că ne-a rămas timp suficient pentru a ne folosi de metoda reflexologiei. D-l R. s-a masat singur în fiecare zi câte o jumătate de oră, iar de două ori pe săptămână l-am masat eu timp de 60 de minute.

După un timp relativ scurt, durerile au început să cedeze. În timpul zilei nu mai simţea dureri. De operaţie, nici să nu mai audă. După 6 luni a uitat că a şchiopătat vreodată, blocările şi durerile şoldului dispăruseră.

3. GENUNCHII

Leziunile genunchilor sunt destul de frecvente. Să le trataţi cu grijă, pentru că ele, netratate, provoacă, mai târziu, artroză.

Zona reflexogenă a genunchiului drept se găseşte la piciorul drept, iar a genunchiului stâng la piciorul stâng şi de asemenea în partea exterioară a piciorului. Aici se găseşte o adâncitură semicirculară (de multe ori plină de depuneri); (vezi fig.35).

O altă zonă reflexogenă a genunchiului este şi cotul braţului de pe aceeaşi parte a corpului.

Un caz de leziune a genunchiului

● Dna S. locuia la ţară. Într-o zi s-a dus în oraş pentru cumpărături. La o trecere de pietoni

a fost lovită de o maşină şi transporatată la spital. Genunchiul stâng a fost zdrobit, avea contuzii.

Tramentul din spital nu prea a folosit d-nei S., căci, după trei săptămâni încă nu era vindecată. I-am făcut o vizită şi am sfătuit-o să-şi maseze zona reflexogenă - în cazul de faţă cotul - pentru a obţine o mai bună irigare sanguină, condiţia prealabilă a vindecării. Totuşi, am observat numaidecât, că d-na S. nu a dat atenţia cuvenită spuselor mele şi că nu era dispusă să aplice masajul. Cine nu-ţi primeşte sfatul pe acela n-ai cum să-l ajuţi! După 6 săptămâni d-na S. a putut părăsi spitalul şi a plecat 2 săpătămâni la sanatoriul balnear. Am aflat de la soţul ei că acolo nu-i mergea bine. S-a întors acasă înainte de termen. Atunci am vorbit din nou cu ea şi i-am arătat locul exact al zonei reflexogene: sus, la cot şi jos, la picior. Era în sfârşit, dispusă să-şi facă masajul zonelor reflexogene. Ambele zone au fost zilnic masate şi d-na S. a putut să meragă normal, după 3 săptămâni.

• Dna N., în vârstă de 75 de ani, suferea de artrită şi de artroza genunchilor. I-am demonstrat pe loc că se poate obţine o ameliorare; căci după 10 minute de masaj a zonei reflexogene drepte, genunchiul drept a încetat să o mai doară. Nu putea să creadă! De aceea am făcut-o să urce scările până la ultimul etaj, pentru ca să poată judeca mai bine diferenţa care a intervenit în starea ei. Când s-a reîntors mi-a confirmat: "De 10 ani nu am mai putut să execut acest lucru, cu atâta uşurinţă!" Dar, ce se va întâmpla cu genunchiul stâng? Nu vreţi să-l puneţi la punct şi pe acesta? I-am masat, deci, zona reflexogenă din această parte cu acelaşi rezultat, dar i-am atras atenţia că va mai trebui să maseze şi zonele reflexogene ale glandelor suprarenale, ale rinichilor, ale ureterului şi vezicii, pentru a obţine o vindecare durabilă.

MEMBRE ŞI PĂRŢI ALE CORPULUI CARE ÎŞI SUNT ZONE REFLEXOGENE ÎN MOD RECIPROC

Când este cazul să le masăm pe acestea?

• Imediat după accidente recente sau operaţii. Irigarea sanguină mărită garantează o vindecare optimă a leziunilor în timpul cel mai scurt posibil.

În caz de accidente unde leziunile nu se vindecă sau, în cazul plăgilor cu puroi, zona reflexogenă nu este în ordine. De obicei, ea este blocată de formaţiuni şi depuneri care sunt rămăşiţe ale unui accident anterior.

• La persoanele ale căror leziuni rămân dureroase la schimbarea vremii. Şi aici se poate ajuta printr-o mai bună irigare a zonei reflexogene.

• În caz de dureri ale centurii pelviene sau scapulare, în caz de dificultate de a sta în poziţie şezândă.

Toate zonele arătate pe figură sunt de găsit în aceeaşi parte a corpului. Numai cele care se referă la cap se încrucişează. Figura arată cu exactitate ce zone anume corespund în mod reciproc. (vezi fig. 1A)

- mâna e zonă reflexogenă a labei picorului şi invers, laba piciorului e zona reflexogenă a mâinii.

- la fel este cazul degetelor picioarelor şi ale mâinilor: degetul mare al mâinii este reciproc cu degetul mare al piciorului, la fel degetul arătător cu degetul 2 al piciorului, degetul de mijloc cu degetul 3, inelarul cu degetul 4, degetul mic de la mână cu degetul mic de la picior.

- la fel interacţionează articulaţia mâinii cu articulaţia gleznei.
- antebraţul şi gamba interacţionează între ele, radiusului corespunzându-i osul peroneu iar cubitusului, tibia. Şi tendoanele din antebraţ le găsim corespondente în gambă.
- cotul şi genunchiul interacţionează;
- la fel articulaţia umărului şi articulaţia şoldului;
- ceafa este zona reflexogenă pentru osul sacru şi invers;
- centura scapulară interacţionează cu centura pelviană.

Cazuistică:

Inflamaţia degetului mijlociu

● Într-o noapte d-na L. s-a trezit cu o durere pulsatilă şi cu inflamaţia degetului mijlociu. A ştiut imediat despre ce este vorba, căci acest lucru i se întâmpla a 3-a oară, într-un an. Ea îşi trata inflamaţia cu băi şi comprese. Între timp a auzit de reflexoterapie. Şi-a adus aminte de zona reflexogenă; s-a aşezat la marginea patului şi a început să-şi maseze degetul 3 de la picior. Acesta era foarte dureros. După 5 minute durerea din deget a încetat şi în alte două zile în care zona respectivă a fost masată, inflamaţia degetului s-a vindecat.

Entorsa mâinii. Fractura articulaţiei pumnului la ambele mâini

● S. o fată de 12 ani, a căzut cu bicicleta şi şi-a fracturat articulaţiile pumnului la ambele mâini. Mama ei i-a aplicat imediat un masaj la ambele glezne. În consecinţă, după câteva zile S. nu a mai avut dureri. După 4 săptămâni i s-a îndepărtat aparatul gipsat. Părţile fracturate s-au sudat perfect şi S. nu a mai avut dificultăţi la ridicarea mâinilor. Acest lucru nu se întâmplă totdeauna, aşa. De multe ori, formarea calusului nu se face cum trebuie, iar mişcările rămân limitate.

Sinovite

● Într-o staţiune de iarnă am cunoscut o doamnă care avea antebraţul pus în gips. De luni de zile suferea de o sinovită pentru care s-a lăsat tratată, deja, de 4 specialişti. Dar băile, împachetările cu nămol şi injecţiile nu au dat nici un rezultat, aşa că s-a hotărât imobilizarea antebraţului. Dar, acesta a continuat s-o doară. I-am vorbit despre masajul zonelor reflexogene şi m-a ascultat cu neîncredere. De aceea m-am hotărât să-i fac o demonstraţie şi i-am cerut piciorul aceleiaşi părţi. Zona reflexogenă a reacţionat cu durere din cauza multiplelor depuneri. Blocajul a fost provocat în parte de bocancii moderni de schi închişi până sus cu nişte catarame. În consecinţă zona a stat tot timpul sub presiune şi nu şi-a mai putut îndeplini misiunea. Antebraţul a suferit o lipsă de irigaţie şi sinovita nu se putea vindeca. Timp de 20 de minute am masat gamba doamnei. După aceea i-am tăiat gipsul şi am îndemnat-o să mişte antebraţul şi mâna. Mi-a urmat sfatul cu neîncredere, dar deodată a început să strălucească de bucurie: "Nu mă mai doare ! Ia uitaţi-vă cum îl pot mişca!" Soţul a urmărit tot procedeul cu mare atenţie şi în săptămânile ce au urmat a continuat el s-o maseze timp de 10 minute pe zi. Rezultatul: articulaţia pumnului şi antebraţul au continuat să rămână fără durere.

CAPITOLUL XII

DE CE FACTORI TREBUIE SĂ MAI ȚINEM CONT PENTRU A NE PĂSTRA SĂNĂTATEA

1. ALIMENTAȚIA

Vasta experiență a practicii ne-a arătat, că nu este suficientă masarea zonelor reflexogene, ci foarte importantă pentru echilibrul organismului este și alimentația.

Există foarte multe teorii despre felul cum trebuie să ne alimentăm, chiar câți pomi sunt în pădure. Eu însă m-am ghidat după faptul că zonele reflexogene reacționează negativ la alimentele care provoacă tulburări ale tractului intestinal: cafea cu lapte, cafea cu frișcă, deci toate amestecurile cafelei cu produse lactate, ceai chinezesc, ceai cu frișcă, fructele crude, pere, mere, prune, caise, piersici, precum și sucurile de fructe, citricele: lămâi, portocale, mandarine, grepfruit și sucurile lor.Este recomandabil să se evite vinul alb, toate soiurile de țuică și băuturi alcoolice distilate, ceaiul instantaneu, ceaiurile din coji de fructe, pâinea integrală, toate soiurile de pâine compactă.

Se recomandă precauție la: foitaj, băuturi cola, ciocolată,supă de carne și oase, organe interne, ceapă și usturoi în stare crudă.

Cafea cu lapte, ceai cu frișcă

Stomacul nostru nu poate digera amestecurile cafelei și ale ceaiului chinezesc cu lapte, frișcă ș.a.m.d. De ce? Nu știu. Dar, din practică am putut constata în multe cazuri, că atunci când tulburări ale aparatului digestiv, ale ficatului sau colecistului, ba chiar și tulburări la nivelul genunchiului (vezi capitolul despre lipsa de substanțe anabolice) nu puteau fi remediate, era în joc consumul cafelei cu lapte sau al ceaiului cu frișcă.

Să le evitați total și să consumați ceaiuri din ierburi! Vă veți simți mai bine și nu veți mai avea senzația de plin și de balonare după micul dejun. Și, să mai țineți cont că ați putea avea tulburări ale stomacului și ale duodenului, chiar dacă până acum nu v-ați dat seama de ele. Stomacul dvs a încercat să protesteze împotriva alimentației greșite. Faceți-i pe plac și încercați să renunțați timp de o lună sau două la cafeaua cu lapte: n-o să vă mai placă și nici stomacul dvs nu o va mai suporta.

Nu vă interzic orice consum de cafea, vă permit numai: consumul unei cești de cafea naturală după prânz. Căci după prânz, omul este obosit, vlăguit și îi face bine să se stimuleze cu ajutorul unei cafele. Cafeaua neagră provoacă o dilatare a vaselor periferice și prin urmare o mai bună irigare sanguină. Omul se simte refăcut. Iubitorul de ceai va putea lua în locul unei cafele naturale, o ceașcă de ceai natural chinezesc.

Ce ne oferă cafeaua fără cofeină?

Pentru a obține acest soi de cafea se prăjește până ce mare parte a cofeinei se elimină din ea. Dar prin prăjirea prelungită se formează produse ale arderii, adică produse de gudron foarte nocive organismului.

Laptele

Parcă aud cum întrebați: Se poate, dar laptele este un aliment cu valori nutritive! Aveți

dreptate, numai că trebuie să ţineţi cont că laptele este un aliment greu digerabil. Prin aceasta am ajuns la dezavantajul nr. 1, adică digerarea greşită a alimentelor. Sugarul nu bea, ci mănâncă laptele, adică el adaugă o cantitate de salivă laptelui pe care-l suge din mamelă sau din sticlă. Prin aceasta laptele este preparat în gură şi ajunge doar în porţii mici în stomac. Problemele încep atunci când copilul este înţărcat şi trebuie să-şi bea porţia de lapte din ceaşcă. Mamele de astăzi sunt mândre dacă copilul lor poate să bea lapte din ceaşcă cât mai devreme posibil.

Greşit! Deoarece nu se mai face procesul necesar de salivaţie, căci laptele este înghiţit cu înghiţituri mari. Stomacul este confruntat cu o mare cantitate de lapte nepregătit şi nu este capabil să recupereze ceea ce ar fi trebuit să se facă în gură. Laptele rămas în stomac - acesta îl prepară ineficient şi îl trimite apoi în duoden, care la rândul lui nu-l poate transforma cum ar trebui.

Este interesant că cele mai grave tulburări gastro-intestinale (balonări, dureri de burtă) le-am văzut la copii care beau mult lapte!

Toţi copiii sunt obligaţi să-şi bea porţia de lapte! "Dacă nu-ţi bei laptele, nu te duci la şcoală". Şi, la ora 9 acest copil stă în banca şcolii fără putere de concentrare. De ce? Laptele îngreunează stomacul copilului şi toţi cunoaştem proverbul: "Cu burta plină (sau cu stomacul îngreunat)" nu se poate învăţa.

A doua greşeală: laptele ar trebui consumat în stare crudă. Prin fierbere sau pasteurizare i se distrug componente valoroase. Pentru o digerare bună a laptelui sunt necesare tocmai acele enzime ce se distrug prin aceste procedee. Transformările făcute în scopul conservării laptelui dăunează sănătăţii noastre.

În Scoţia s-a făcut o experienţă în acest sens: 8 viţei au fost hrăniţi în mod normal cu lapte crud, iar alţi 8 cu lapte pasteurizat. Viţeii din primul grup s-au dezvoltat excepţional de bine, cei din al doilea grup prezentau tulburări de creştere; după 6 săptămâni, 6 dintre ei au murit, iar ceilalţi doi au putut fi salvaţi prin hrănire cu lapte normal, crud.

Produsele lactate (caşcaval, unt, brânză, smântână, iaurt) sunt permise, deoarece ele se mănâncă, adică se mestecă şi se însalivează în gură şi de aceea nu îngreunează stomacul.

Fructe proaspete

Fructele crude ce se vând în zilele noastre în comerţ sunt necoapte într-o proporţie de 90%.

Cu siguranţă aţi mâncat şi dv. cândva în copilărie mere necoapte, ceea ce a atras după sine, ca o pedeapsă meritată, dureri de burtă, de care nu aţi avut voie să vă văitaţi acasă, pentru că aţi fi auzit numaidecât: "ştii doar că nu e voie să mănânci fructe necoapte!" Dar ce întâmplă cu citricele ?

Fructele sunt culese în stare necoaptă, se depozitează (unde primesc culoare datorită unui proces de putrefacţie), iar pe urmă ajung în comerţ "coapte". Dar ele rămân tot atât de crude cum au fost culese.

a) Coacerea adevărată a fructelor se face numai în pom;

b) Fructele proaspete conţin **multă aciditate.** Un stomac sănătos nu poate digera mai mult decât un singur fruct pe zi. Socotim stomacul a fi sănătos, când zona reflexogenă a lui este liberă, adică nu are depuneri.

c) Trebuie să se ţină cont şi de numeroasele **substanţe chimice** cu care fructele se stropesc. Ele sunt stropite de la înflorire până la culesul lor, în general, de vreo 18-25 ori. Şi

e sigur că aceste otrăvuri trec şi dincolo de coajă.

Astăzi se produc fructe mari şi nepătate, dar gustul este fad şi neîmbietor. Unde este aroma fructelor de altă dată?

Fructele fierte, compoturi şi conservele sunt permise. Deci factorii a) şi c) rămân valabili şi în acest caz, dar cade punctul b). Fructele fierte conţin numai 10 % aciditate şi sunt deci, digerabile de un stomac sănătos.

Boabele (de fragi, de zmeură etc.) au reacţie alcalină, se culeg în stare coaptă şi sunt sănătoase pentru organism.

Bananele se culeg în stare crudă ca şi celelalte fructe. Totuşi, ele conţin doar puţină aciditate şi de aceea nu au acţiunea nocivă a celorlalte fructe. Bananele constipă.

Citricele. Ceea ce este valabil pentru fructele necoapte este valabil şi pentru citrice.

Citricele se culeg când sunt încă verzi, se împachetează în lăzi şi se exportă. Se coc doar în timpul transportului, adică primesc culoarea normală (oranj sau galbenă), datorită unui proces de putrefacţie.

Dar, procesul normal de coacere se face numai în pom; transformarea provitaminei în vitamina "C" se face, doar în ultimele zile ale coacerii. Fructele verzi culese ca atare conţin, deci, doar acid ascorbic, treapta premergătoare vitaminei C, care nu este folositor organismului în această formă. Este deci, o greşeală de a se crede că nevoia de vitamina "C" a organismului poate fi acoperită prin consumul citricelor. Dacă veţi renunţa la aceste fructe, nu vă lipsiţi de o hrană valoroasă, ci din contră, veţi face un serviciu stomacului şi intestinelor dv., care vor avea de luptat cu mai puţină aciditate.

Deci, de unde să luăm vitamina C care ne este necesară? Răspunsul este simplu: din cartofi, zarzavaturi crude, salată, pătrunjel, fructe etc.

În general, sistemul nostru digestiv nu mai reacţionează la aciditate, deoarece s-a adaptat, ani de-a rândul, la o astfel de alimentaţie necorespunzătoare. Nu astfel stau lucrurile şi la sugar. Acesta face diaree pe neaşteptate şi vina este de multe ori a mamei, care a mâncat prea multe fructe sau suc de fructe.

Acest lucru a produs o schimbare în compoziţia laptelui de mamă, iar sistemul digestiv sensibil al noului născut a reacţionat în mod normal.

Vinul alb

La vinul roşu boabele de struguri sunt folosite în întregime, pe când vinul alb este obţinut numai din suc. Prin această metodă se pierd substanţele folositoare care sunt conţinute în vinul roşu.

Consumul de vin alb produce o reactivare a reumatismului şi a gutei!

Ceai instant

În amestecul ce formează ceaiul solubil există substanţe ce nu pot fi suportate de organismul multor oameni.

Ceai din coajă de fructe

Un asemenea ceai obţinut din deşeuri de coji de mere, portocale sau lămâi, stropite cu chimicale, nu poate avea, în mod logic decât o acţiune negativă asupra sănătăţii noastre.

Acest lucru nu este valabil pentru fructele nestropite cultivate biologic. În Elveţia, unde

locuieşte autoarea, practic toate fructele sunt stropite, astfel că acolo afirmaţia de mai sus poate fi justificată.

Foitajele

Sunt grase şi provoacă tulburări multor persoane.

Supa de carne fiartă

Conţine acid uric. Majoritatea oamenilor au rinichi cu funcţionalitate slabă, ce abia poate elimina cantitatea de acid uric conţinut în mod normal în sânge; deci, este lipsit de sens ca rinichii să fie şi mai încărcaţi.

O farfurie de supă de carne poate provoca un acces de reumatism, de gută sau de artrită.

Măruntaiele

Adică ficat, rinichi, intestine. Atenţie ficatul şi rinichii fiind organe de excreţie conţin printre altele foarte mult acid uric.

Băuturi cola şi ciocolată

Aparţin ca şi cafeaua şi ceaiul chinezesc alimentelor excitante. La descompunerea lor se produce teombromina, treaptă premergătoare a acidului uric.

Ceapă crudă, usturoi

Acestea conţin substanţe care pot ataca mucoasa gastrică. De aceea aceste alimente trebuie folosite pentru a da gust mâncării, sub formă de pulbere.

Iată acum produsele pozitive, deci recomandabile:

a) la micul dejun: băutură, orice fel de ceai de plante (de tei, mentă, melisă, creţişoare etc). Atenţie ! Ceaiul să nu fiarbă prea mult!

Pâinea semialbă să nu fie proaspătă, eventual pâine prăjită; nu se folosesc cornuri şi chifle.Puteţi folosi unt, eventual margarină.

Adaosuri: miere veritabilă, dulceaţă, caşcaval uşor fermentat, brânză topită, brânză moale, un ou moale, brânză de vaci.

b) la prânz: meniul complet este fără supe sau ciorbe care nu fac altceva decât să umfle stomacul.

Cartofi: de 2-3 ori pe săptămână.

Orez: 1-2 ori pe săptămână.

Paste făinoase: 1-2 ori pe săptămână.

Legumele: aburite. Atenţie la varză!

Salate: dacă avem legume nu servim salată.

Carne: puţină, la grătar, fiartă sau slab friptă.

Ca desert: creme sau compoturi, cozonac, cafea naturală, cu sau fără zahăr.

Băuturi: apă minerală, vin roşu (se va însaliva bine), vinul ar trebui amestecat, eventual şpriţ, ceaiuri, siropuri.

Somnul: după luarea mesei este negativ, deoarece împiedică activitatea normală a stomacului. A sta culcat este recomandabil pentru relaxarea coloanei vertebrale.

c) La cină: se consumă neapărat cu 3-4 ore înainte de culcare.

Băutură : ceai de plante.

Pâine: semaialbă sau prăjită.

Adaosuri: ca la micul dejun, eventual puţin salam.

Salată sau compot, 1 iaurt sau iaurt de fructe. Se va amesteca bine cu salivă. Să luaţi şi o bucată de pâine odată cu el.

Ţineţi cont

- **Nu mâncaţi nimic între mesele principale.** Lăsaţi stomacul să se odihnească; dacă vă este sete sau foame puteţi bea ceaiuri de plante sau apă minerală, eventual consumaţi o tabletă de glucoză.

- Nu este bine să obligăm copiii sau adulţii să mănânce ceea ce nu le place, dacă nu vrem să le tulburăm procesul de digestie.

- Salata şi legumele trebuie totdeauna pregătite proaspăt. Nu se admite ca legumele să fie reîncălzite.

- Pentru fript să nu se folosească unt sau untură, ci numai ulei. Untul poate fi doar puţin încălzit şi serveşte pentru a da gust mâncării.

Îmi amintesc de un pacient care avea 666 mg % colesterol în sânge. Avea o greutate de peste 110 kg. şi se abţinea de la orice consum de zahăr, pentru a slăbi. I-am atras atenţia asupra legăturii între zahăr şi colesterol şi i-am indicat să-şi maseze zonele reflexeogene. De atunci el a început să bea din nou ceai cu zahăr şi şi-a nominalizat aceste zone. După 4 luni colesterolul s-a redus la o valoare de 472 mg % (valoare nominală 180-280 mg %).

Interesant în legătură cu zahărul este următorul lucru: cei care nu consumă zahăr, de cele mai multe ori prezintă un conţinut ridicat de colesterol în sânge.

La arderea colesterinei - grăsimea din sânge - zahărul are aceeaşi funcţie în organism ca şi oxigenul în sobă la arderea lemnului şi cărbunelui.

Dar zahărul provine şi din alte alimente.

2. ÎNCĂLŢĂMINTEA

În general moda ne obligă de multe ori să purtăm încălţăminte neraţională sau greşit croită. Drept consecinţă se produc bătături, se deformează degetele, circulaţia sângelui se îngreunează şi picioarele devin reci.

O încălţăminte croită anatomic, trebuie să fie mai îngustă la călcâi şi mai lată la vârf. Însă creatorii modei ne-au impus ani de-a rândul pantofii cu vârful ascuţit. Această formă de pantofi a produs disfuncţii ale anumitor zone reflexogene, ca:

- nas
- tâmple (migrene)
- ceafă
- sinusurile frontale
- ochi
- urechi
- umeri
- simţul echilibrului
- torace (chisturi)
- ductul limfatic toracic
- plămâni

- bronhii.

Se înţelege că aceste disfuncţii nu se opresc doar la zona reflexogenă, ci acestea afectează şi organul corespunzător care va fi prost irigat cu sânge şi se îmbolnăveşte.

O încălţăminte confortabilă trebuie să fie croită după forma piciorului. Tocurile înalte trebuie evitate. Încălţămintea trebuie făcută din piele şi nu din material sintetic. Piciorul trebuie să respire. Pantofii cu talpa de lemn au efect negativ. Trebuie făcut un efort continuu pentru a nu pierde papucii, ceea ce conduce la degetele în formă de ciocan. Asemenea pantofi mai produc şi o îngroşare a pielii şi crăpături.

Suporturile pentru piciorul plat sunt un fel de cârje. Sprijinind bolta piciorului, producem o slăbire a musculaturii acestuia, care scutit de activitate se atrofiază; muşchii piciorului au nevoie de antrenament pentru a-şi menţine funcţionalitatea. De aceea piciorul plat poate fi vindecat numai prin păşire pe teren pietros şi accidental, sau prin călcarea pe placa "TREMA".

3. RADIAŢII TELURICE, IZVOARE SUBTERANE

În pânzele de apă freatică există substanţe minerale: potasiu, calciu, magneziu, fosfor etc, care se încarcă cu radiaţii telurice.

Dacă faceţi parte din procentul celor 70 % al celor care au aşezat patul în casă deasupra unei astfel de zone, 6-8 ore din timpul nopţii le veţi dormi sub influenţa acestor radiaţii care, din păcate, sunt dăunătoare.

Care este efectul radiaţiilor?

- Deranjarea plexului solar, adică a sistemului nervos vegetativ.
- Somn neliniştit. Un nou născut care în clinică a dormit bine toată noaptea, când a ajuns acasă a plâns o jumătate de noapte. După o săptămână, tatăl copilului înfuriat a împins pătuţul în bucătărie. Acolo copilul a adormit imediat pentru că bucătăria nu era influenţată de zone telurice, ceea ce s-a constatat după câţiva ani.
- Dimineaţa nu sunteţi odihnit, deşi aţi dormit toată noaptea sub influenţa unei zone telurice.
- Dureri de spate, de cap şi ale membrelor care cedează şi dispar după ce v-aţi sculat.
- Favorizează cancerul. Majoritatea celor care au murit de cancer, au avut patul în zona radiaţiilor telurice.

Cum se comportă fiinţele în natură?

În mod diferit. Cele mai multe animale evită radiaţiile: câinii, vacile, caii etc. Altfel se comportă pisicile; ele preferă radiaţiile. Dacă pisica dv doarme de preferinţă pe patul dv, atunci n-o face dintr-o simpatie specială, ci pentru că patul dv. se află deasupra unei zonei negative.

Şi roiurile de ţânţari zboară cu predilecţie deasupra pânzelor freatice. La fel şi muşuroaiele furnicilor sunt clădite deasupra radiaţiilor telurice.

Pomii nu se dezvoltă bine deasupra acestor zone. Trunchiul lor creşte întortocheat şi în poziţie oblică.

Cum acţionează câmpul de radiaţii al unei pânze freatice?

- Acţiunea pe verticală trece prin toate etajele unei case.. Deci, dacă s-a constatat prezenţa

ei la parter, atunci ea este prezentă, pe linie verticală şi la ultimul etaj.

- Încrucişări de zone: dacă sub patul dvs se află asemenea încrucişări de zone, radiaţiile vor avea o intensitate deosebită.

Cum se poate constata prezenţa radiaţiilor?

- Din păcate prezenţa radiaţiilor nu poate fi constatată deocamdată prin metode ştiinţifice. Ele pot fi sesizate doar, cu ajutorul baghetei sau a pendulei.

Cum ne putem apăra de radiaţii?

Soluţia cea mai bună ar fi desigur de a muta patul. Totuşi de multe ori acest lucru nu este posibil. Şi, atunci nu avem altă posibilitate decât de a ne proteja prin alte metode.

Instalaţia cea mai ieftină şi totodată cea mai eficientă este o albie din plastic cu oglindă. Două asemenea albii, se aşează sub pat - la mijloc, pe podea, cu oglinda în jos.

4. GÂNDIREA POZITIVĂ

Pentru o astfel de gândire este necesară o armonie între spirit, suflet şi trup. Numai atunci se poate spune că omul este sănătos.

a) Spiritul. Este esenţa vieţii noastre. Orice acţiune a noastră, pentru a putea avea succes, trebuie să-şi aibă originea în spirit. Imaginea spirituală trebuie să fie curată şi logică.

Iată un exemplu: un arhitect îşi imaginează o casă. Ochiul lui spiritual o vede, deja, în toate detaliile. El pune imaginea spirituală pe hârtie, şi în concordanţă cu acest plan lipsit de erori, meseriaşii sunt în stare să execute clădirea.Dacă imaginea spirituală nu ar fi clară, construcţia ar fi sortită prăbuşirii.

Tot aşa se întâmplă şi cu organismul omenesc. Să presupunem că sunt bolnav: pentru moment am voinţa fermă de a mă însănătoşi. Organele mele se străduiesc să răspundă ordinelor creierului şi să înceapă o muncă de reconstrucţie. Dar, după trei ore m-am răzgândit; în fond aş vrea să mor. Lumea e rea şi nu am pe nimeni care să mă iubească. Pe lângă aceasta, a fi bolnav îţi aduce anumite avantaje. Doamna"X" mă vizitează, iar asigurările sociale, unde am plătit atâţia ani fără a avea un avantaj, să plătească acum şi ele pentru mine !

Cu aceste gânduri negative blochez procesul de însănătoşire a trupului meu, organele mele nu mai ştiu ce trebuie să facă, iar starea de boală persistă.

b) Sufletul

Un medic renumit a constatat cu multe sute de ani în urmă că sufletul nu există. Dovada: el a făcut autopsia a mai multor mii de oameni şi nu a dat de, nici, un suflet.

Bineînţeles, că nici eu nu am posibilitatea de a dovedi existenţa materială a sufletului. Nu am nici posibilitatea să dovedesc în mod concret, existenţa sentimentului de dragoste, cu toate că acest sentiment este prezent în mine.

De aceea cred că oamenii ar trebui să aibă curajul să creadă în trăiri care derivă direct din creaţie fără dorinţa de a avea pentru aceasta o dovadă materială.

Sufletul este o valoare absolută, stabilită de legi divine.

Tulburările vieţii sufleteşti au dus întotdeauna la tulburări organice. Dacă aceste tulburări ţin mai multă vreme, starea generală a persoanei respective se înrăutăţeşte, ajungând până la o treptă de "descompunere" a corpului.

Urmările frecvente sunt: tulburări ale inimii şi ale circulaţiei sângelui, tulburări de metabolism, dureri de spate, stări de excitaţie şi de angoasă, depresii. Vârsta nu are nici o influenţă.

c) Trupul

Cauzele celor mai diferite boli ale trupului trebuie căutate în dezechilibru dintre spirit şi suflet.Dacă trupul a fost împovărat cu tulburări şi influenţe negative ale spiritului şi ale sufletului, atunci să nu ne mire dacă procesul de vindecare se face anevoie.

Care sunt tulburările spirituale şi sufleteşti?

a) Gânduri negative faţă de alte persoane.

Gândurile negative sunt ca un bumerang la adresa expeditorului, provocând crispări sufleteşti. O boală rezultată din asemenea situaţie nu este o pedeapsă dumnezeiască, ci o autocondamnare.

b) Influenţări negative prin alte persoane

Există mulţi oameni care gândesc negativ. Dar, spre norocul nostru numai puţini sunt cei capabili să infuenţeze în mod direct, prin gânduri negative.

c) Pizmă - ură - gelozie - neîncredere

Asemenea manifestări sufleteşti sunt foarte actuale. Acestea conducând până la urmă la autodistrugere.

Care sunt cauzele unei gândiri negative?

- Viaţa unui cuplu incompatibil.
- Neînţelegerile dintre generaţii. Uneori copiii nu se bucură de prea multă căldură sufletească din partea părinţilor iar aceştia cred că pot compensa lipsa de iubire cu daruri materiale.
- Neînţelegerile dintre învăţător şi copil.
- Conflictele cu socrii, cu locatarii sau cu vecinii.
- Incompatibilitatea la locul de muncă, gelozia şi invidia otrăvesc de multe ori climatul profesional.
- Aventurile. Relaţiile extraconjugale pot fi foarte dăunătoare. Comportarea partenerei are un rol deosebit în ruperea relaţiilor. Rămâne sarcina soţiei de a fi mereu tovărăşă de viaţă ideală. Acela care face mereu aluzie la ceea ce a fost, nu va putea să făurească ceva nou. Şi fără cugetări negative! Căci acestea vor contribui în mare parte la rupturi.
- Moartea în familie poate influenţa negativ.Morţii trebuie lăsaţi să se odihnească.

Cum se pot rezolva problemele sufleteşti?

Orice complex, fie la copii, fie la bătrâni, poate fi rezolvat prin acţiunea stimulatoare a zonelor reflexogene.Printr-o irigare de sânge mai bună în zona reflexogenă şi prin urmare şi în organul respectiv, starea psihică şi corporală se schimbă în bine.

Trebuie să puneţi în ordine sufletul şi spiritul dvs! Să daţi la o parte tot ce v-a apăsat până acum pe dvs şi pe alţii. Reflectaţi la ceea ce trebuie să aşteptaţi de la viaţă în continuare. Puteţi deveni din nou stăpâni pe dvs, prin gânduri clare şi scopuri precise. Evitaţi persoanele care v-au făcut rău în trecut.

Aş dori să remarc că suferinţele nu sunt o povară dată de Dumnezeu, ci o piatră de încercare şi un indicator spre autoeliberare, cu scopul de a ajunge pe o treaptă mai înaltă. Avem datoria de a învinge tentaţiile, negativul şi răul pentru a păşi înainte.

5. BAIA

În principiu, baia nu este o activitate pozitivă pentru organismul nostru. Suntem fiinţe legate de pământ şi dacă stăm în apă câmpul nostru biologic se distruge. După baie ne simţim obosiţi şi ne este somn. La oamenii, mai în vârstă starea de epuizare poate fi atât de pronunţată, încât după o baie corporală nu mai pot dormi.

Încercaţi să apăsaţi înainte de a face baie, pe o zonă reflexogenă. Doare puţin, dar suportabil. Repetaţi apăsarea după o baie de 15 minute şi vă veţi minuna cum acelaşi punct apăsat cu aceeaşi presiune provoacă o durere mult mai mare. De fapt, forţele nervoase au suferit în urma băii.

Cu legumele se întâmplă acelaşi lucru. Dacă ţineţi legumele mai multă vreme în apă, îşi pierd valoare nutritivă, deoarece pierd vitaminele şi sărurile minerale.

Orice jucător de fotbal ştie că înaintea meciului nu e bine să facă baie.Preferabile sunt duşurile.

CAPITOLUL XIII

PENTRU CE BOLI SE MASEAZĂ ZONELE REFLEXOGENE

A

1. **ABCESE** - masajul zonei unde se află abcesul, masajul z.r. a punctelor limfatice.

2. **ACIDITATE ÎN STOMAC** - masajul z.r. ale stomacului şi plexului solar, schimbarea alimentaţiei.

3. **ACCES DE VOMISMENTE ŞI DIAREE** - vezi la pct.51.

4. **ACNEE** (coşuri) - este vorba de o dezintoxicare deficitară. Masajul z.r. ale suprarenalelor (produce cortizon), rinichilor, ureterului, vezicii (pentru eliminarea toxinelor), masajul paratiroidelor (pentru metabolismul de calciu).

5. **ACUITATE AUDITIVĂ REDUSĂ** - masajul z.r. a urechilor (purtaţi încălţăminte lată).

6. **ALERGIE** - masajul z.r. a suprarenalelor (produc cortizon), masajul zonelor reflexogene ale rinichilor, ureterelor şi vezicii (pentru eliminarea toxinelor), masajul zonei reflexogene a glandei paratiroide (pentru metabolismul calciului).

7. **ALTERAREA SIMŢULUI GUSTATIV** - masajul z.r. ale capului, maxilarului superior şi a celui inferior.

8. **AMEŢELI** - masajul z.r. a organului de echilibru.

9. **AMIGDALITA** - masajul z.r. ale amigdalelor şi glandelor limfatice.

10. **ANEMIE** - masajul z.r. ale splinei şi organelor metabolismului.

11. **ANGINA** - masajul z.r. ale laringelui, amigdalelor şi reţelei limfatice.

12. **ANGINA PECTORALĂ** - masajul zonei suprarenale (produc adrenalină) şi a z.r. ale rinichilor, ureterelor şi vezicii (pentru eliminarea toxinelor). Schimbarea alimentaţiei, masarea z.r. a stomacului, pentru ca acesta să nu apese prin intermediul diafragmei pe vârful inimii, masajul zonei reflexogene a inimii.

13. **ANGOASA (SENTIMENT DE FRICĂ)** - z.r. ale rinichilor, ureterului şi vezicii (pentru eliminarea toxinelor), stomacului şi intestinelor (pentru evitarea presiunii provocate de balonări asupra vârfului inimii). Schimbarea alimentaţiei, masajul zonelor capului (pentru o irigare sanguină mai bună), eventual masajul zonei reflexogene a organului de echilibru.

14. **APENDICITĂ** - masajul z.r. a părţii inferioare a intestinului, masajul z.r. a punctelor limfatice.

15. **ARSURI** - masajul zonei respective unde arsura a avut loc, şi masajul zonelor reflexogene ale punctelor limfatice, rinichilor, suprarenalelor, ureterelor, vezicii, paratiroidelor.

16. **ARSURI LA STOMAC (PIROZIS ACIDE)** - masajul z.r. ale stomacului, plexului solar şi schimbarea alimentaţiei.

17. **ATEROSCLEROZA** - masajul zonei reflexogene a rinichilor, ureterelor, vezicii, masajul z.r. a suprarenalelor.

18. **ARTRITE ŞI ARTROZE** - masarea z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor (produc cortizon), articulaţiilor corespunzătoare zonelor reflexogene. Schimbarea alimentaţiei.

19. ARTROZA COXO-FEMURALĂ - masarea z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor, stomacului, intestinelor, schimbarea alimentației. Masajul articulației coxo-femurale, a articulației scapulo-humerale din partea corespunzătoare, precum și zona reflexogenă a acesteia la picior. Masajul coloanei lombare.

20. ASTM BRONȘIC - masajul z. r. ale rinichilor, ureterelor și vezicii (pentru eliminarea toxinelor), masajul z.r. ale suprarenalelor (produce cortizon) paratiroidelor (pentru metabolismul calciului), plămânilor și al bronhiilor (pentru irigarea sângelui), masajul z.r. a punctelor limfatice (pentru producerea de anticorpi). Schimbarea alimentației.

21. ATROFIE MUSCULARĂ - masajul z.r. ale hipofizei, rinichilor, ureterelor vezicii, suprarenalelor, paratiroidei, organelor de metabolism. Schimbarea alimentației, și masarea z.r. a glandelor limfatice.

B

22. BALONAREA PĂRȚII INFERIOARE A ABDOMENULUI - masajul z.r. a intestinului - cec - și schimbarea alimentației.

23. BALONAREA PĂRȚII SUPERIOARE A ABDOMENULUI - masajul z.r. ale stomacului și duodenului, schimbarea alimentației.

24. BASEDOW (BOALA LUI BASEDOW) - masajul z.r. a tiroidei, masajul z.r. a hipofizei.

25. BOALA LUI BECHTEREV - masarea z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, stomacului și a intestinelor. Schimbarea alimentației. Masajul z.r. a coloanei vertebrale.

26. BOLI INFECȚIOASE - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor, paratiroidelor, punctelor limfatice.

27. BOLI DE METABOLISM - aplicarea schemei generale.

28. BOLI VENERICE - masajul z.r. ale organelor îmbolnăvite, precum și masajul z.r. a punctelor limfatice. Mergeți la medic.

29. BRONȘITĂ - masajul z.r. ale plămânilor și bronhiilor, masajul z.r. a punctelor limfatice, masajul z.r. ale paratiroidelor și suprarenalei.

C

30. CĂDEREA PĂRULUI - masajul z.r. ale glandelor sexuale (testicole și ovare), suprarenalelor, organelor de metabolism. Schimbarea alimentației.

31. CANCER - masajul z.r. ale punctelor limfatice, masajul z.r. a organului afectat, aplicarea schemei generale, schimbarea alimentației.

32. CATARACTA - masajul z.r. ale ochilor, rinichilor, ureterului și vezicii, masajul z.r. ale suprarenalelor, și capului.

33. CELULITA - masajul z.r. ale punctelor limfatice, glandelor sexuale (ovarele și testicolele).

34. CHISTURI - masajul z.r. a organului respectiv, masajul zonei reflexogene a punctelor limfatice .

35. CÂRCEL AL GAMBEI (CRAMPĂ MUSCULARĂ) - masajul z.r. a glandelor paratiroide, eventual al musculaturii brațului, izolarea de radiații terestre.

36. **CISTITA** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor şi în special a vezicii, masajul z.r. a punctelor limfatice

37. **COLAPS** - masajul rapid al inimii, eventual al zonei suprarenalelor.

38. **COLECISTITA ŞI CALCULI BILIARI** - masajul z.r. ale duodenului, colecistului, ficatului, punctelor limfatice. Schimbarea alimentaţiei.

39. **COLITA** - masajul z.r. a intestinului gros, masajul z.r. a punctelor limfatice .

40. **CONSTIPAŢIE** - masajul z.r. a întregului traiect gastro-intestinal, precum şi a zonei reflexe a rectului.

41. **COŞURI** - vezi pct. 4.

42. **COT** - funcţie defectuoasă a articulaţiei cotului: masajul z.r. a genunchiului corespunzător, precum şi a zonei reflexe a genunchiului la picior.

43. **CRAMPE ŞI DURERI ABDOMINALE** - masajul z.r. ale stomacului şi intestinelor, schimbarea alimentaţiei.

44. **CRAMPE ŞI LEZIUNI MUSCULARE** - masajul zonei reflexogene ce corespunde locului afectat.

45. **CRIPTORHIDRIE** - masajul z.r. ale testicolelor şi ductului spermatic, masajul z.r. a hipofizei şi al părţii inferioare a abdomenului (dureri menstruale).

D

46. **DEFECTE ALE INIMII** - masajul z.r. ale inimii, punctelor limfatice, suprarenalelor, organelor de metabolism, precum şi schimbarea alimentaţiei.

47. **DEGETE ÎN FORMĂ DE CIOCAN LA PICIOARE** - masajul degetelor bolanve, al dosului piciorului, încălţăminte largă, fără tocuri înalte, nu se vor purta pantofi cu talpă de lemn.

48. **DEZLIPIREA RETINEI** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, ochilor, punctelor limfatice.

49. **MALFORMAŢII ALE MAXILARELOR** - masajul z.r. ale maxilarului superior şi a celui inferior, masajul z.r. a punctelor limfatice, masajul tâmplei (al nervului trigemen).

50. **DIABET** - masajul z.r. ale stomacului, duodenului, pancreasului, schimbarea alimentaţiei.

51. **DIAREE** - vezi punctul 3.

52. **DIFICULTĂŢI ÎN PURTAREA PROTEZELOR DENTARE** - masajul z.r. ale maxilarelor superior şi inferior.

53. **DINŢI CARIAŢI** - masajul z.r. ale maxilarelor superior şi inferior, schimbarea alimentaţiei.

54. **DISCOPATIE** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, masajul coloanei vertebrale, masajul z.r. ale stomacului, intestinelor, colecistului (pentru obţinerea unor substanţe anabolice).

55. **DISPNEE** (respiraţie dificilă) - masajul z.r. ale plămânilor şi bronhiilor, eventual a nasului, masajul z.r. ale capului (al bazei creierului), inimii precum şi schimbarea alimentaţiei, pentru ca stomacul să nu preseze inima.

56. **DISTONII VEGETATIVE** - masajul z.r. a plexului solar, aplicarea schemei

generale.

57. **DURERI ABDOMINALE ŞI CRAMPE** - masajul z.r. ale stomacului şi intestinelor, schimbarea alimentaţiei.

58. **DURERI ÎN BRAŢE** - masajul locului corespunzător al membrului inferior şi masajul cefei.

59. **DURERI DE CAP** - tratamentul cauzei, masajul z.r. a capului, schimbarea alimentaţiei.

60. **DURERI ALE CEFEI** - masajul z.r. a cefei, masajul coloanei cervicale, masajul vertebrelor coccigiene (pe loc şi la zona reflexogenă).

61. **DURERI COCCIGIENE** - masajul zonei reflexe la picior, masajul cefei şi a z.r. a acesteia.

62. **DURERI DE GÂT** - masajul z.r. ale laringelui, amigdalelor, punctelor limfatice.

63. **DURERI, INFLAMAŢII ŞI CHISTURI OVARIENE** - masajul z.r. ale ovarului, punctelor limfatice, paratiroidelor, hipofizei (dirijează funcţia ovarelor), tiroidei (această glandă este numită şi al treilea ovar).

64. **DURERI ALE ARTICULAŢIEI ŞOLDULUI** - masajul z.r. a articulaţiei şoldului, precum şi a articulaţiei umărului(la picior, precum, şi la umăr).

65. **DURERI DE SPATE** - masajul z.r. a coloanei vertebrale, eventual a umărului şi a centurii pelviene.

66. **DURERI ALE SPLINEI** - masajul z.r. a plinei.

67. **DURERI DE STOMAC** - vezi punctul 121 şi 199.

68. **DURERI ALE UMĂRULUI** - masajul z.r. ale umărului, şoldului, masajul şoldului direct, încălţăminte corespunzătoare.

E

69. **ECZEME** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor , vezicii, suprarenalelor, cordului, glandelor limfatice.

70. **EDEME** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor, cordului, glandelor limfatice.

71. **EDEME LIMFATICE** - masajul z.r. ale punctelor limfatice.

72. **EDEME ALE MEMBRELOR INFERIOARE** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, inimii şi punctelor limfatice.

73. **ENTERITA** - masajul z.r. ale stomacului şi intestinului, schimbarea alimentaţiei. Masajul z.r. a punctelor limfatice .

74. **ENTORSA** - masajul z.r. a articulaţiei corespunzătoare, adică la membrele superioare se masează articulaţia corespunzătoare a membrului inferior; la o entorsă a genunchiului se masează cotul şi invers.

75. **ENUREZIS NOCTURN** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor şi vezicii. Izolarea de radiaţiile terestre.

76. **EPILEPSIE** - aplicarea schemei generale, masajul z.r. ale capului, punctelor limfatice.

77. **ERUPŢII CUTANATE** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterului, vezicii, suprarenalelor, paratiroidelor, organelor de metabolism, schimbarea alimentaţiei .

F

78. **FARINGITA** - masajul z.r. ale maxilarului superior şi inferior.

79. **FEBRA** - masajul z.r. ale punctelor limfatice, amigdalelor şi splinei.

80. **FEBRA GLANDULARĂ** - masajul z.r. ale amigdalelor, punctelor limfatice şi splinei.

81. **FISTULE** - masajul z.r. a organului corespunzător care prezintă fistule, masajul z.r. ale glandelor limfatice şi suprarenalelor.

82. **FRACTURA** - masajul zonei respective, normalizarea funcţionării stomacului şi a intestinelor pentru producerea substanţelor anabolice necesare, masajul z.r. a paratiroidelor (pentru calciu).

83. **FRACTURA CRANIANĂ** - masajul z.r. ale capului şi paratiroidelor.

84. **FRICA** - vezi pct.13.

85. **FUNCŢIE DEFECTUOASĂ A ARTICULAŢIEI COTULUI** - masajul genunchiului corespunzător, precum şi a zonei reflexe a genunchiului, la picior.

86. **FRIGIDITATE** - masajul z.r. ale hipofizei, ovarelor şi uterului.

G

87. **GENUNCHI** - masajul z.r. a genunchiului, masajul cotului din aceeaşi parte, iar la artroze, masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor, cu schimbarea alimentaţiei .

88. **GINGIVITA** - vezi mai jos.

89. **GLAUCOM** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor, ochilor, a capului.

90. **GRAVIDITATE** - masajul z.r. ale hipofizei, ovarelor, uterului, pieptului, aplicarea schemei generale. (vezi cap.I).

91. **GLEZNA** - vezi pct.184.

92. **GRIPA** - masajul z.r. ale punctelor limfatice, amigdalelor, splinei, nasului, eventual a sinusurilor frontale.

93. **GUŞA** - masajul z.r. a tiroidei, masajul z.r. a hipofizei.

94. **GUST** -vezi punctul 7.

95. **GUTA** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor, masajul organului corespunzător, schimbarea alimentaţiei .

96. **GUTURAI** - masajul z.r. ale nasului, bronhiilor, punctelor limfatice .

97. **GUTURAI DE PIN** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii , suprarenalelor (pentru cortizon), paratiroidelor (pentru calciu), nasului, traheei, bronhiilor, consum de miere din regiunea în care locuieşte bolnavul.

H

98. **HALLUS VALGUS** - masajul z.r. ale tiroidei, punctelor limfatice în spaţiul dintre primul şi al doilea os metatarsian.

99. **HEMORAGII NAZALE, USCĂCIUNI ALE NASULUI** - masajul z.r. ale nasului, paratiroidelor.

100. **HEMOROIZI** - masajul z.r. ale rectului şi musculaturii gambei, masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor .

101. **HEPATITA** - vezi icter.

102. **HERNIE** - vezi hernie inghinală.

103. **HERNIE INGHINALĂ** - masajul z.r. a punctelor limfatice, tratamentul tractului gastro-intestinal, cu scopul de a avea destule substanţe anabolice.

104. **HERNIE A DIAFRAGMEI** - masajul z.r. ale diafragmei, organelor de metabolism, cu schimbarea alimentaţiei .

105. **HIPERMETROPIE** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, masajul z.r. a ochilor.

106. **HIPERTENSIUNE** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, masajul z.r. a bazei creierului (al capului).

107. **HIPOCALCEMIE** - masajul z.r. a glandelor paratiroide.

108. **HIPOTENSIUNE** - masajul z.r.ale rinichilor, ureterelor, vezicii, masajul bazei creierului, masajul z.r. a organului de echilibru.

I

109. **ICTER** - masajul z.r. ale duodenului, ficatului, colecistului, punctelor limfatice.

110. **IMPOTENŢĂ** - masajul z.r. a testicolelor, aplicarea schemei generale.

111. **INAPETENŢĂ** - masajul z.r. ale stomacului, intestinelor, tiroidei.

112. **INFLAMAŢII ŞI DURERI ARTICULARE** - masajul z.r. a articulaţiei în cauză, masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor, paratiroidelor, punctelor limfatice, dietă.

113. **INFLAMAŢIE ÎN CORP (VITEZĂ DE SEDIMENTARE MĂRITĂ)** - masajul z.r. ale punctelor limfatice, suprarenalelor, organului inflamat.

114. **INFLAMAŢIA SECŢIUNII** - masajul zonei reflexogene, jos la piciorul stâng şi la ambele membre inferioare şi la musculatura gambei, pe faţa interioară.

115. **INFLAMAŢIA TROMPEI LUI EUSTACHE** - masajul z.r. ale urechilor (se încrucişează), tâmplelor (se încrucişează), punctelor limfatice, suprarenalelor şi paratiroidei.

116. **INFLAMAŢII ALE UTERULUI** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, precum şi a z.r. a punctelor limfatice .

117. **INSOMNIE** - masajul z.r. a capului, la cină se va mânca în cantitate mică, schimbarea alimentaţiei în general, izolare de efectul negativ al zonelor telurice.

118. **INSUFICIENŢA CIRCULATORIE** - masajul z.r. ale inimii, suprarenalelor, paratiroidelor, schimbarea alimentaţiei . Masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii .

119. **INTOXICAŢIE** - vezi intoxicaţie gastrică.

120. **INTOXICAŢIE ALIMENTARĂ** - vezi intoxicaţie gastrică.

121. **INTOXICAŢIE GASTRICĂ** - Bolnavul va trebui să vomite, masajul z.r. ale stomacului, punctelor limfatice .

L.

122. **LEŞIN** - masajul z.r. ale inimii, suprarenalelor .

123. **LEUCEMIE** - masajul z.r. ale punctelor limfatice, amigdalelor, splinei, schimbarea alimentației, tratamentul organelor de metabolism.

124. **LEUCOREE** - masajul z.r. ale vaginului, uterului, punctelor limfatice .

125. **LEZIUNI ALE COLOANEI VERTEBRALE** - masajul z.r. a coloanei vertebrale, aplicarea schemei generale.

126. **LEZIUNI ALE DEGETELOR** - masajul z.r. a degetului respectiv de la picior.

127. **LEZIUNI ALE GENUNCHIULUI** - masajul genunchiului, masajul cotului din aceeași parte.

128. **LEZIUNI ALE MENISCULUI** - masajul punctelor reflexogene ale genunchiului, masajul cotului.

129. **LIPSĂ DE FIER** - masajul z.r. a splinei.

130. **LUMBAGO** - masajul z.r. a coloanei vertebrale.

M

131. **MENSTRUAȚII NEREGULATE** - masajul z.r. ale ovarelor și uterului, masajul musculaturii gambei pe fața exterioară la ambele membre inferioare, masajul z.r. a hipofizei.

132. **METRITĂ, METRORAGIE, MIOAME** - masajul z.r. a uterului, în caz de metroragie masajul z.r. ale ovarelor și hipofizei, precum și masajul z.r. a punctelor limfatice.

133. **MIGRENE** - masajul z.r. ale tâmplelor, organului echilibrului, paratiroidelor, stomacului.

134. **MIOM** - masajul z.r. ale uterului, punctelor limfatice.

135. **MIOPIE** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, ochilor.

136. **MIROS NEPLĂCUT ÎN GURĂ** - masajul z.r. a stomacului, cu schimbarea alimentației .

N

137. **NEVRALGIA TRIGEMENULUI** - masajul tâmplelor.

138. **NEVRITE** - când este cauza discopatiei, se masează coloana vertebrală, în alte cazuri aplicarea schemei generale și masajul z.r. ale paratiroidelor.

139. **NEVROZE, NERVOZITATE** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, *organelor de metabolism, capului, izolarea de radiații terestre! Evitarea încordării psihice,* eventual masajul z.r. a tiroidei.

O

140. **OBEZITATE** - masajul z.r. a tiroidei, schimbarea alimentației .

141. **OBOSEALA** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, organelor de metabolism, paratoroidelor, masajul capului (în caz de insomnie), schimbarea alimentației .

142. **OCHI ȘI TULBURĂRI OCULARE** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, ochilor.

143. **ORBIRE PROVOCATĂ DE VEDEREA ZĂPEZII** - masajul z.r. ale ochilor și paratiroidelor.

144. **OREION** - vezi punctul 152.

145. OSTEOPOROZA - masajul z.r. a paratiroidelor, aplicarea schemei generale.
146. OTALGII, ACUFENE - masajul z.r. ale urechilor, capului, punctelor limfatice.
147. OTITA MEDIE - masajul z.r. ale urechilor, glandelor limfatice, paratiroidelor.
148. OVARE - vezi punctul 62.

P

149. PIERDERI ALE CUNOŞTINŢEI - este o tulburare a creierului, deci necesită masarea zonei capului.

150. PANCREATITA - masajul z.r. ale stomacului, duodenului, pancreasului, glandelor limfatice, schimbarea alimentaţiei .

151. PARADENTOZA - masajul z.r. ale maxilarului superior şi inferior, precum şi schimbarea alimentaţiei .

152. PAROTIDITA (OREIONUL) - masajul z.r. ale punctelor limfatice, amigdalelor, glandelor sexuale (ovare sau testicole).

153. PARKINSON - (paralizie agitată), masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor, capului şi cefei, paratiroidelor, organelor de metabolism şi schimbarea alimentaţiei .

154. PICIOARE - vezi punctul 169.

155. PNEUMONIE - masajul z.r. ale plămânilor, punctelor limfatice, suprarenalelor, paratiroidelor.

156. PRURIT ANAL - masajul zonei reflexogene a anusului.

157. PSORIAZIS - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor, paratiroidelor, organelor de metabolism, punctelor limfatice .

R

158 RĂGUŞEALĂ - masajul z.r. ale laringelui, amigdalelor, punctelor limfatice.
159. RĂU DE MARE - masajul z.r. a organului de echilibru.
160. RESPIRAŢIE DIFICILĂ - vezi pct. 55.

161. REUMATISM - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor, paratiroidelor, organelor de metabolism şi schimbarea alimentaţiei .

162. RUJEOLA - vezi boli infecţioase.

S

1634 SALPINGITA - masajul conductei ovariene din partea corespunzătoare, masajul z.r. ale punctelor limfatice şi paratiroidelor.

164. SCHEUERMANN - masajul z.r. ale coloanei vertebrale, rinichilor, ureterelor, vezicii, organelor de metabolism.

165. SCIATICA - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor, coloanei vertebrale, masajul nervului sciatic direct pe gambă sau pe tibie, eventual al braţului şi antebraţului, eventual a zonei reflexe a genunchiului, schimbarea alimentaţiei .

166. SCLEROZA ÎN PLĂCI - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, organelor

metabolismului, paratiroidelor, capului, coloanei vertebrale, punctelor limfatice, schimbarea alimentației.

167. SCOLIOZA - masajul z.r. a coloanei, aplicarea schemei generale.

168. SENZAȚIA DE ARSURI ALE PICIOARELOR (cauzată de o circulație greoaie) - se masează toate punctele reflexogene ale piciorului.

169. SENZAȚII DE PLIN ȘI DE BALONARE - schimbarea alimentației! Masajul z.r. ale stomacului și duodenului.

170. SEPTICEMIE - masajul z.r. a punctelor limfatice.

171. SFORĂIT - să se mestece mâncarea mai bine.

172. SINUSITE - masajul zonei reflexogene a sinusului frontal, masajul z.r. ale punctelor limfatice, masajul z.r. a paratoriodelor.

173. SLĂBIRE (cauzată de hiperfuncția tiroidiană) - masajul z.r. ale tiroidei și hipofizei, schimbarea felului alimentației.

174. SLĂBIRE EXAGERATĂ - masajul z.r. a tiroidei, masajul z.r. ale tractului gastro-intestinal și ficatului.

175. SPASM ȘI PRURIT VAGINAL - masajul z.r. ale vaginului și uterului, eventual al z.r. a punctelor limfatice.

176. SPASME VASCULARE - masajul z.r. a organului în care circulația saguină este deficitară. Masajul z.r. ale paratiroidelor, suprarenalelor, rinichilor și vezicii.

177. SPONDILOZA CERVICALĂ - masajul cefei, masajul z.r. ale coloanei vertebrale, cervicale, vertebrelor coccigiene (direct și la zona reflexă).

178. STRABISM - masajul z.r. ale ochilor, capului.

179. SUPURAȚIA SINUSULUI FRONTAL - masajul sinusului frontal, masajul z.r. a punctelor limfatice.

T

180. TENESME - (necesitatea de urinare continuă) masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, eventual a z.r. a uterului, în caz de prolaps.

181. TENOSINOVITA - masajul zonei respective.

182. TROMBOZA - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, masajul suprarenalelor.

183. TULBURĂRI ALE ARTICULAȚIEI GLEZNEI - masajul z.r. a articulației pumnului la mâna corespunzătoare.

184. TULBURĂRI ALE ARTICULAȚIEI PUMNULUI - masajul z.r. a articulației gleznei, situată pe aceeași parte.

185. TULBURĂRI CARDIACE - schimbarea alimentației, masajul z.r. ale inimii, coloanei vertebrale, stomacului, masajul suprarenalelor (pentru adrenalină).

186. TULBURĂRI ALE CREȘTERII - masajul z.r. a hipofizei, aplicarea schemei generale.

187. TULBURĂRI ALE ECHILIBRULUI - masajul z.r. a hipofizei, aplicarea schemei generale, schimbarea alimentației.

188. TULBURĂRI HEPATICE - masajul z.r. ale stomacului, duodenului, ficatului și colecistului, schimbarea alimentației ! În caz de infecții masajul z.r. a punctelor limfatice.

189. TULBURĂRI ALE MENSTRUAȚIEI - masajul z.r. ale ovarelor, uterului, musculaturii gambei pe fața exterioară, la ambele membre inferioare.

190. TULBURĂRI OCULARE - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, ochilor.

191. TULBURĂRI ALE PROSTATEI - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, prostatei.

192. TULBURĂRI LA NIVELUL RINICHILOR - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor, punctelor limfatice.

193. TUMEFACȚII GLANDULARE - masajul z.r.a glandelor limfatice. Nu vă temeți de reacții!

194. TUMEFIEREA TESTICOLELOR - masajul z.r. ale testicolelor, punctelor limfatice

195. TUMORA - masajul zonei reflexogene, conform localizării, masajul z.r. ale punctelor limfatice, amigdalelor, splinei.

U

196. ULCERAȚII CORNEE - masajul z.r. ale ochilor, punctelor limfatice, rinichilor, ureterelor, vezicii.

197. ULCER DUODENAL - masajul z.r. a tractului gastro-duodenal, schimbarea alimentației.

198. ULCER GASTRIC - masajul z.r. a stomacului, schimbarea alimentației.

199. ULCER VARICOS - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, stomacului, intestinelor, ficatului și colecistului, schimbarea alimentației, masajul z.r. a punctelor limfatice.

200. UNGHII FRAGILE, CASANTE - atestă o tulburare anabolică și lipsă de calciu. Masajul z.r.ale organelor de metabolism, paratiroidelor.

201. URCIOR - masajul z.r. a ochiului corespunzător, masajul z.r. a punctelor limfatice.

202. URECHE (dureri) - vezi pct. 147.

203. URECHEA INTERNĂ - vezi pct. 115.

204. URINARE DEASĂ - vezi pct. 180.

205. USCĂCIUNEA GURII - masajul z.r. ale maxilarului superior și inferior, bolnavul să se obișnuiască să mănânce încet, să mestece și să însalivezе bine alimentele. Glandele salivare doresc să fie antrenate.

V

206. VALURI DE CĂLDURĂ (BUFEURI)- masajul z.r. ale hipofizei, ovarelor, uterului,tiroidei, masajul zonei inferioare a abdomenului (ca în tulburările menstruale).

207. VARICE - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor, coloanei vertebrale.

208. VOMISMENTE - vezi pct. 3.

Z

209. ZONA ZOSTER - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor, paratiroidelor, schimbarea alimentației !

Fig.I

MODUL CUM SE EXECUTĂ MASAJUL

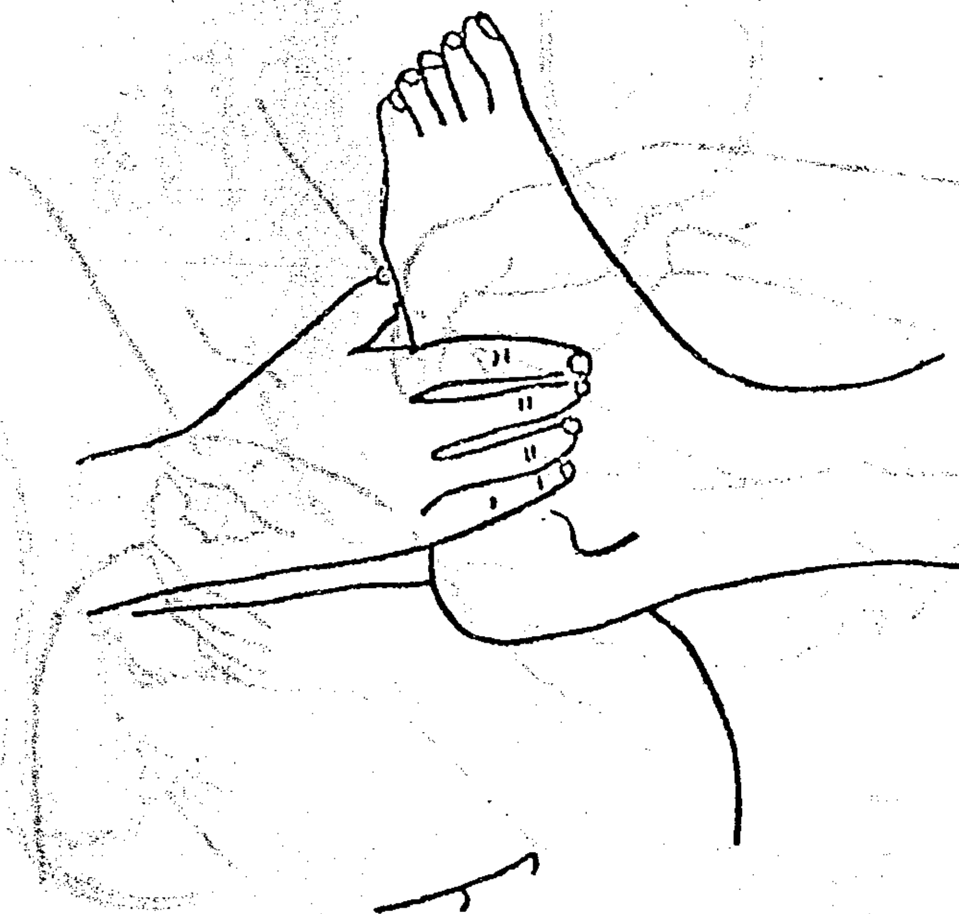
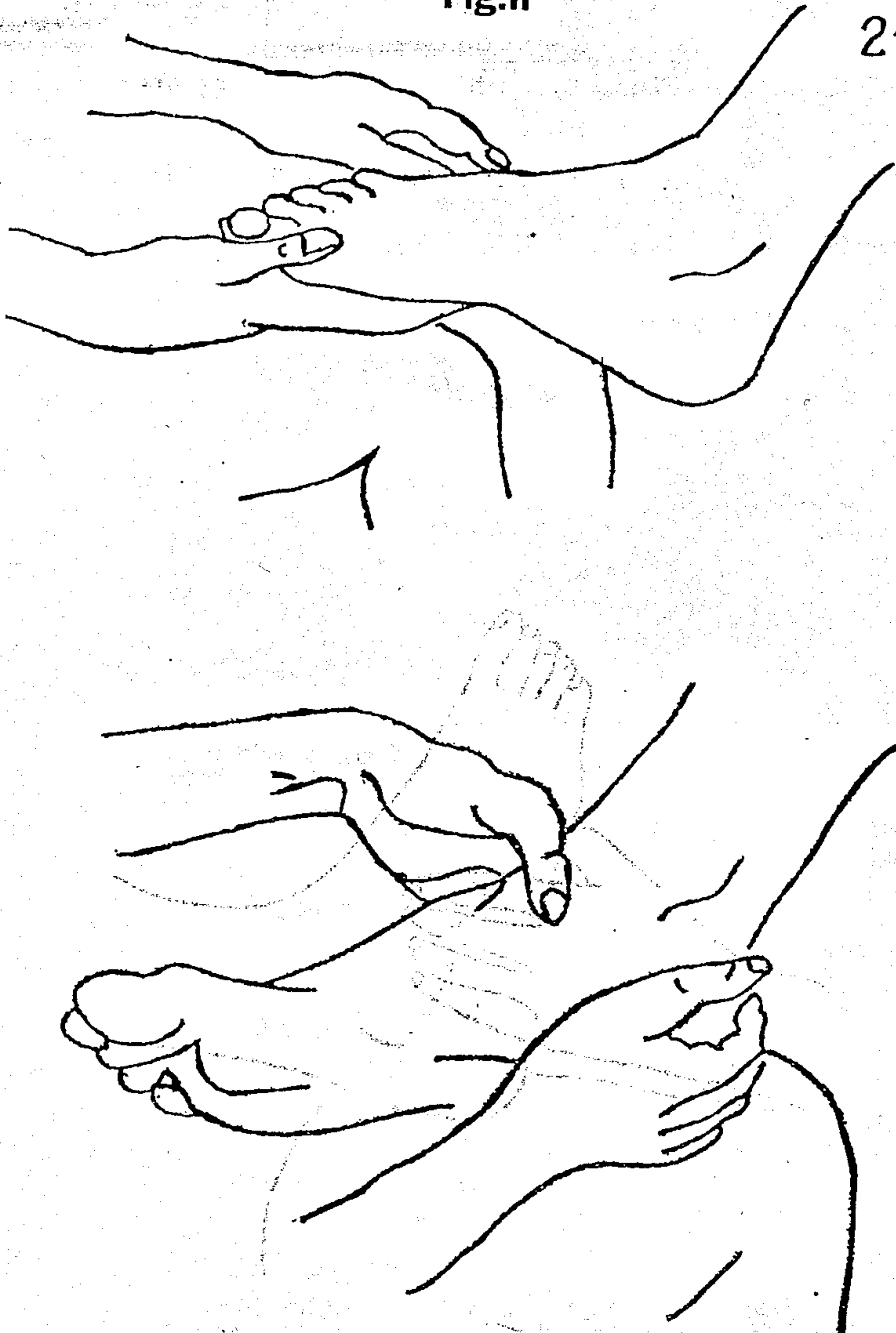
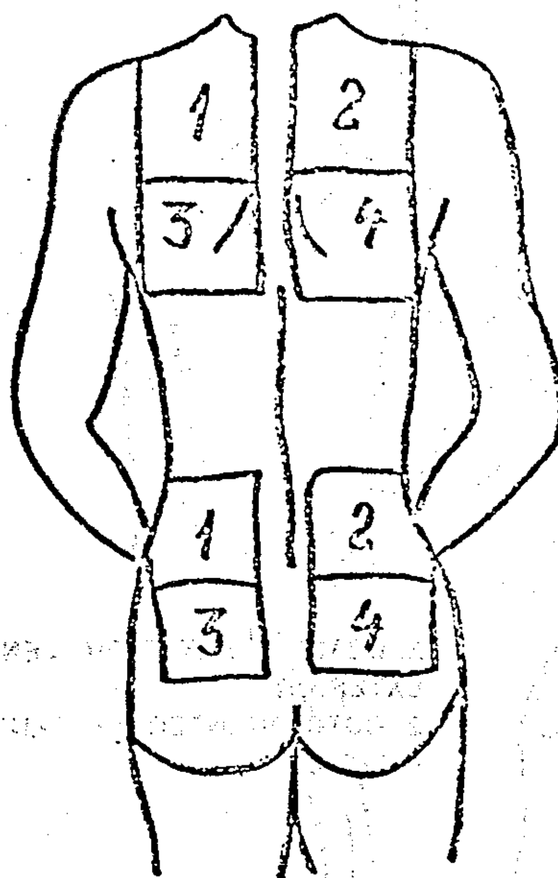


Fig.II

21





ARIILE CU ACELEAȘI CIFRE, SUNT ZONE REFLEXOGENE RECIPROCE

Fig. I A

ZONE REFLEXOGENE RECIPROCE

